

Programme détaillé des ateliers (adapté aux non-francophones)



| Séances (3h par séance) | Objectifs pédagogique de la séance | Actions/ programme | Outils utilisés |
|----------------------------|--|---|---|
| N°1 | <ul style="list-style-type: none"> ↳ Mettre en place le cadre et la dynamique de groupe ↳ Comprendre la notion de confiance en soi et en l'autre | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Présentations des participants, de la formatrice et des ateliers. ➤ Mise en place du cadre de fonctionnement du groupe ➤ Définir ensemble qu'est-ce que la Confiance ➤ Evaluation de leur confiance en eux | <ul style="list-style-type: none"> - Jeux - Idéogrammes - Photos-langage - Echanges verbaux - Roue de la Confiance |
| N°2 | <ul style="list-style-type: none"> ↳ Comprendre et intégrer la notion d'individualité et de perception. ↳ Comprendre la différence entre jugement et opinion | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail sur la notion de perception : nous percevons le monde par différentes « lunettes ». ➤ Apprendre à donner son opinion de façon bienveillante | <ul style="list-style-type: none"> - Jeux - Médiation artistique collage - Echanges verbaux - Jeux de rôle |
| N°3 | <ul style="list-style-type: none"> ↳ Comprendre le fonctionnement du cerveau et son rôle dans la confiance en soi. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Approche de la plasticité cérébrale, en mouvements ➤ Notions de croyances limitantes et freins | <ul style="list-style-type: none"> - Jeux - Vidéos/images/dessins - Mises en mouvement |
| N°4 | <ul style="list-style-type: none"> ↳ Nourrir la confiance en soi (adapté au groupe) / intégrer les notions précédentes | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utiliser des outils de médiation artistiques pour nourrir sa confiance en soi et en l'autre | <ul style="list-style-type: none"> - Médiations artistiques peinture / danse / musique |
| N°5 | <ul style="list-style-type: none"> ↳ Nourrir la confiance en soi (adapté au groupe) | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utiliser des outils de médiation artistiques pour nourrir sa confiance en soi et en l'autre | <ul style="list-style-type: none"> - Médiations artistiques peinture / danse / musique |
| N°6 | <ul style="list-style-type: none"> ↳ Nourrir la confiance en soi (adapté au groupe) | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utiliser des outils de médiation artistiques pour nourrir sa confiance en soi et en l'autre | <ul style="list-style-type: none"> - Médiations artistiques peinture / danse / musique |
| N°7 | <ul style="list-style-type: none"> ↳ Nourrir la confiance en soi (adapté au groupe) | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utiliser des outils de médiation artistiques pour nourrir sa confiance en soi et en l'autre | <ul style="list-style-type: none"> - Médiations artistiques peinture / danse / musique |

| | | | |
|------|--|---|--|
| N°8 | ↳ Nourrir la confiance en soi (adapté au groupe) | ➤ Utiliser des outils de médiation artistiques pour nourrir sa confiance en soi et en l'autre | - Médiations artistiques peinture / danse / musique |
| N°9 | ↳ Récupérer son pouvoir d'agir | ➤ Mise en place d'un plan d'action individuel | - Outil « plan d'action » |
| N°10 | ↳ Bilan des ateliers et évaluation | ➤ Retours en individuel et en groupe ➤ Bilan des ateliers en individuel et en collectif | - Evaluation - Questionnaires de satisfaction - Cercle de parole - Roue de la confiance |