

# Deviens acteur de ton bien-être pour le bien vivre

## Education à la citoyenneté

Tous niveaux

**AROEVEN**

€ 1176.00

🕒 21

Lieux :

Nombre d'élèves : 25 +

### DESCRIPTION

Il s'agit de travailler sur l'amélioration du climat scolaire et sur l'épanouissement de l'élève au collège à partir d'une méthode innovante.

Cette méthode allie un travail individuel sur soi pour mieux vivre le collectif dans une perspective du bien vivre ensemble.

#### Objectifs

- se reconnaître comme une personne unique et heureuse de l'être,
- apprendre à connaître son corps et à utiliser ses aptitudes sensori-motrices,
- développer un facteur constructif de l'estime de soi : la connaissance de soi dont une dimension est la connaissance de son corps,
- apprendre à se détendre et maîtriser ses émotions pour mieux vivre avec soi et avec les autres.

Ce parcours permet de trouver un plan d'action pour canaliser l'énergie afin de mieux développer l'efficacité ou convertir le stress en moteur d'efficacité.

#### Déroulement

Une réunion de préparation avec les adultes référents du parcours (1h)

Une séance de 3 heures par classe ;

7 séances de 1h (par demi-groupe/classe) ;

Une réunion de synthèse avec la classe (2 h) ;

Une réunion de synthèse avec les adultes référents du parcours (1h)

### CONTACT

**Corinne NONIN / 02 35 98 01 80**

[www.aroeven-rouen.fr](http://www.aroeven-rouen.fr) - Facebook : Aroeven.rouen/