



Comment j'apprends ET "QUI" JE SUIS

Les problèmes de mémoire peuvent être causés par une méconnaissance de certains mécanismes biologiques et psychiques.

Connaître ce fonctionnement cognitif permet de devenir conscient, autonome et efficace dans son apprentissage.

Public

De 12 à 25 ans

Taille du groupe

De 6 à 10 jeunes

Durée 12 h, en séance de 2 à 3 h (selon la distance de l'établissement)

Nombre d'interventions max 4

Conditions financières

Prise en charge du Département : 520 €
À votre charge : 130 €

Conditions techniques

La présence d'une personne de l'établissement est indispensable lors des séances

Dates d'indisponibilité

Septembre, novembre

Contact

L'Académie des Possibles
DESSAILLEN Edwige
06 76 18 78 87
edwigedessailen@gmail.com





GÉRER SON STRESS



Une reconnexion avec soi-même, au sein d'un groupe est proposée à l'aide d'exercices ludiques et de jeux, loin de l'image statique de la méditation : postures de repos et de détente de tout le corps, exercices d'observation et de perception, exercices de mouvements lents, comprendre comment on marche avec tout son corps, jeux de mouvements lents, activités pour ralentir les pensées. Cette reconnexion bâtit la confiance en soi et permet un nouveau rapport à soi, aux autres et à l'environnement.

Public

De 12 à 18 ans

Taille du groupe

De 8 à 15 jeunes

Nombre d'interventions max 4

Durée 4 séances de 4 h ou 8 séances de 2 h.

Les activités seront réalisées en individuel, en binôme, en collectif. Elles alterneront avec quelques explications puis des échanges sur les ressentis

Conditions financières

Prise en charge du Département : 656 €

À votre charge : 164 €

Conditions techniques

Une salle chauffée. La présence d'un membre de l'équipe d'encadrement administratif, du service médical ou de l'équipe pédagogique, est demandée

Dates d'indisponibilité

Septembre, novembre

Contact

L'Académie des Possibles
DESSAILLEN Edwige

06 76 18 78 87

edwidedessailen@gmail.com



Apprendre à conserver son intégrité et contrer les dynamiques de harcèlement

Cet atelier permet des interactions avec des jeunes sur le thème du harcèlement au collège et au lycée.

Public

De 12 à 25 ans

Taille du groupe

De 10 à 15 jeunes

Nombre d'interventions max 8

Durée

2 séances de 2 h ou 1 séance de 4 h

Conditions financières

Prise en charge du Département : 360 €

À votre charge : 90 €

Conditions techniques

La présence d'une personne de l'établissement est indispensable lors des séances

Dates d'indisponibilité

Septembre, novembre

Contact

L'Académie des Possibles

DESSAILLEN Edwige

06 76 18 78 87

edwigedessaillen@gmail.com





LÂCHE TON PORTABLE !

L'atelier vise à faire prendre conscience des impacts négatifs des écrans (jeux vidéo et réseaux sociaux) et à les résoudre à partir de la connaissance d'éléments scientifiques.

Public

De 11 à 18 ans

Taille du groupe

De 10 à 15 jeunes

Durée 2 séances de 2 h

Nombre d'interventions max 20

Conditions financières

Prise en charge du Département : 360 €

À votre charge : 90 €

Conditions techniques

Salle de classe ou de réunion

Contact

L'Académie des Possibles

DESSAILLEN Edwige

06 76 18 78 87

edwigedessaillen@gmail.com





« Toi aussi TU PEUX !! »

Cet atelier d'écriture poétique et de mise en voix permet de faire prendre confiance en soi à travers l'expérience de l'écriture personnelle, de révéler et de développer ses capacités orales et de (re)trouver l'estime de soi grâce à la diction de son propre texte devant un groupe.

Public

Collégiens et lycéens



Taille du groupe

De 10 à 15 jeunes

Nombre d'interventions max 8

Durée

3 séances de 3 h

Conditions financières

Prise en charge du Département : 720 €

À votre charge : 180 €

Conditions techniques

Salle de classe ou de réunion

Contact

L'Académie des Possibles

DESSAILLEN Edwige

06 76 18 78 87

edwidedessailen@gmail.com

