



Mesdames et Messieurs les enseignants et directeurs d'école,

Par ce courrier, je souhaite vous faire part de mon offre d'ateliers à destination des publics scolaires pour l'année 2023-2024.

Je propose divers ateliers sur la gestion et l'accueil des émotions, mais aussi sur l'empathie, l'estime de soi et la gestion du stress.

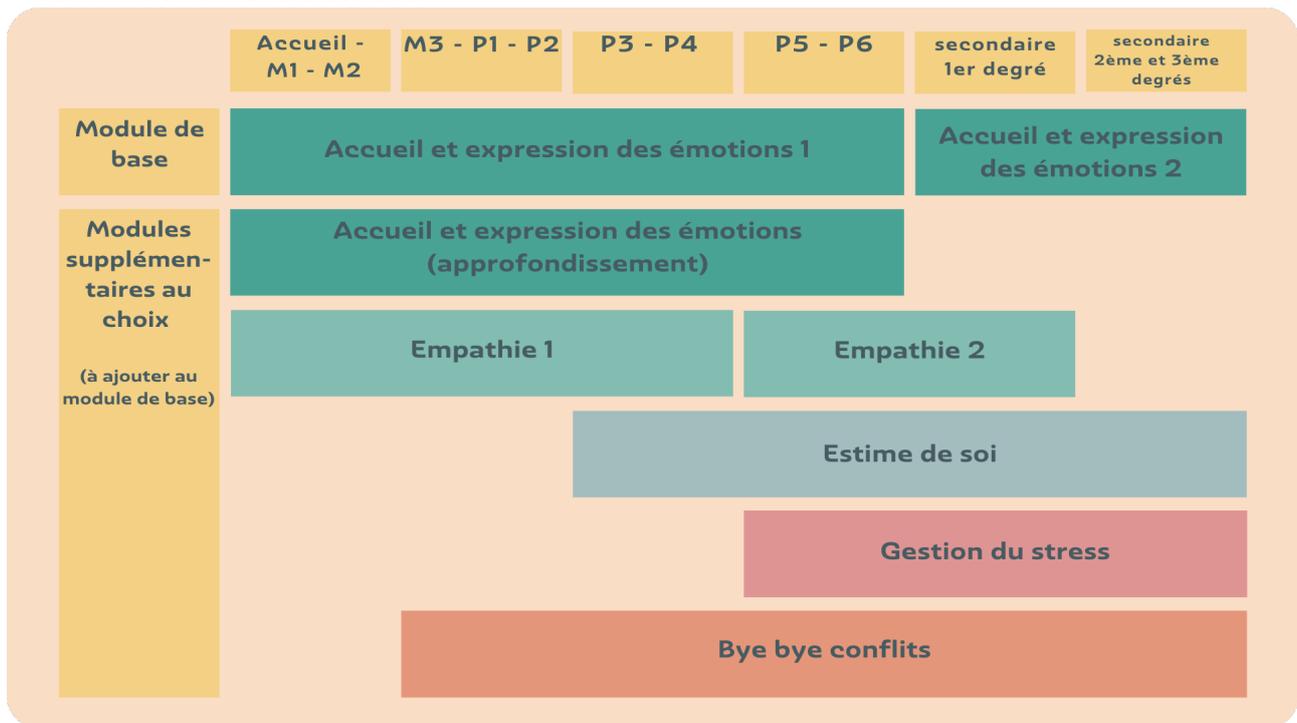
Nouveau ! Je vous propose un module sur la gestion des conflits. En effet, je suis convaincue qu'en outillant les élèves sur les compétences relationnelles, nous pouvons apaiser les conflits. Quel temps gagné pour les apprentissages !

Mes ateliers visent à outiller tant les élèves que les enseignants avec des méthodes et outils simples à mettre en place dans le quotidien. Les outils proposés sont pratiques et ancrés dans le réel.



0032.491.561.560 - hello@lescouleursduciel.be - www.lescouleursduciel.be
Place du 1^{er} Cuirassiers Français 24, 1350 Orp-Jauche

Mon offre d'ateliers



Remarque : Mes animations s'adressent au groupe classe dans son ensemble. Ceci inclut l'enseignant. Durant les animations, l'enseignant est toujours présent et participe activement.

Description des ateliers

Accueil et expression des émotions

Durée de l'atelier : 1 séance de 2 périodes

A partir d'outils facilement exploitables dans le quotidien de la classe, les élèves sont amenés à reconnaître leurs ressentis, à identifier leurs émotions, à les formuler pour eux-mêmes et à les nommer.

Les outils mis en place varient selon l'âge des enfants.

Méthode utilisée : météo intérieure(mc)

A la découverte des émotions

Durée de l'atelier : 1 séance de 2 périodes

Comprendre ce que sont nos émotions. Distinguer émotions, ressentis et besoins. Exprimer ses émotions pour soi-même et aux autres.



0032.491.561.560 - hello@lescouleursduciel.be - www.lescouleursduciel.be
Place du 1^{er} Cuirassiers Français 24, 1350 Orp-Jauche

Accueil et expression des émotions

(approfondissements)

Durée de l'atelier : 1 à 5 séances (1 période/séance)

L'objectif de ces ateliers est d'ancrer la pratique au sein du groupe classe.

Lors des différentes séances, on peut aborder (selon l'âge des enfants et la demande de l'enseignant) les liens entre les pensées et les émotions, la concentration, la notion de confort et d'inconfort des émotions, comment accueillir une émotion inconfortable.

Méthode utilisée : météo intérieure(mc)

Empathie et auto-empathie

Durée de l'atelier : 3 à 8 séances
(1 période/séance)

A partir de la méthode du massage caméléon, les élèves découvrent des situations dans lesquelles différents personnages ressentent des émotions inconfortables. Dans chaque situation, ils découvrent une manière de réagir quand eux-mêmes ressentent cet inconfort ou quand un camarade ressent cet inconfort. A partir d'histoires qui leur sont contées, les élèves s'entraînent à identifier les émotions ressenties par les différents personnages.

Empathie et bienveillance

Durée de l'atelier :

une séance de 1 période par groupes de max 8 élèves
une séance de clôture avec l'ensemble du groupe classe

A partir du jeu de plateau "feelings", les élèves sont plongés dans des situations fictives. Ils devront imaginer l'émotion qu'ils ressentiraient s'ils vivaient cette situation et deviner ce que leurs camarades ressentiraient.

Estime de soi

Durée de l'atelier : 2 séances de 2 périodes

Attention, cet atelier nécessite un climat de classe bienveillant.

Lors de cet atelier, le groupe est mis à contribution pour renvoyer à chacun la manière dont il est perçu par le groupe. Chaque élève ressortira de cet atelier avec une liste de qualités et de forces que le groupe lui reconnaît.

Bye bye conflits

Durée de l'atelier : 2 séances de 2 périodes

Il n'est pas rare que les disputes entre camarades de classe débordent sur les temps d'apprentissage. De plus, elles empiètent sur le bien-être à l'école. Les enfants ramènent souvent ces petits conflits à la maison ou dans les activités extrascolaires.

Cet atelier a pour objectif de donner des clés aux élèves pour leur permettre de désamorcer les situations conflictuelles à partir d'outils issus des techniques de médiation et de la CNV (Communication Non Violente). Les élèves s'approprient ces techniques par la réalisation de jeux de rôles.

Gestion du stress

Durée de l'atelier : 1 séance de 2 périodes

Cet atelier en deux parties propose d'abord une découverte de ce qu'est le stress et de son utilité.

Ensuite, chacun réagissant différemment au stress, les élèves découvriront un panel de techniques pour accueillir le stress et des pistes pour aller plus loin. (Relaxation, méditation, respiration, activités physiques, etc.)



Grille tarifaire

	Tarif de base Prix pour des animations qui s'organisent sur la même journée.	A partir de 3 dates programmées durant la même année scolaire	A partir de 5 dates programmées durant la même année scolaire
1 période	100€	85€	75€
2 périodes	125€	105€	93€
3 périodes	160€	135€	120€
4 périodes	200€	170€	150€
6 périodes	300€	255€	225€
Atelier de 1h à destination du personnel encadrant. (Enseignants, surveillants, etc.)	200€ 75€ en complément d'un ou plusieurs modules à destination des élèves.		
Conférence à destination des parents	700€		
Frais de déplacements	0,45€/km		

* Les prix s'entendent tva incluse.

** Les frais de déplacements se comptent à partir d'Orp-Jauche

Je suis disponible pour toute demande de renseignements ou pour construire un module sur mesure en lien avec les besoins spécifiques de votre établissement.

Charlotte Jottrand
Animatrice en émotions



0032.491.561.560 - hello@lescouleursduciel.be - www.lescouleursduciel.be
Place du 1^{er} Cuirassiers Français 24, 1350 Orp-Jauche