

*Unir nos forces pour l'avenir des jeunes et de ceux qui les guident*

## Ateliers – Développement Personnel pour Adolescents

■ **Public** : Adolescents 12-18 ans (classes, groupes PJJ, centres sociaux, clubs ados)

■ **Durée** : 1h30 à 2h (atelier unique ou intégré dans un cycle de 3-6 séances)

### Objectifs pédagogiques

- Renforcer l'estime de soi, la confiance et l'expression personnelle.
- Développer des compétences en communication, gestion des émotions et coopération.
- Favoriser des postures relationnelles positives et des stratégies de résolution de conflits.
- Aider les jeunes à se projeter, définir leurs forces et construire un cap personnel.

### Contenu de l'atelier

#### Atelier 1 – Confiance en soi & affirmation personnelle

Identifier ses forces, oser parler, valoriser ses réussites.

**Outils** : exercices d'expression, mini-présentations, visualisation positive.

#### Atelier 2 – Gestion des émotions

Reconnaître, nommer et réguler ses émotions.

**Outils** : météo intérieure, cartes émotionnelles, techniques simples de régulation.

#### Atelier 3 – Communication efficace & assertivité

Mieux écouter, exprimer ses besoins et poser ses limites.

**Outils** : écoute active, jeux de rôle, bases de la communication non violente.

#### Atelier 4 – Résolution de conflits

Comprendre les mécanismes d'un conflit et adopter des postures apaisées.

**Outils** : mises en situation, stratégies d'apaisement, initiation à la médiation.

#### Atelier 5 – Vision de soi & objectifs personnels

Identifier ses ressources, se projeter, définir un objectif réaliste.

**Outils** : carte mentale, tableau de vision, cercle de clôture.

**Méthodologie** : Pédagogie active · Coopération · Jeux de rôle · Débats · Créativité · Cadre sécurisant.

**Conditions matérielles** : Espace modulable · Paperboard · Feuilles/stylos · Vidéoprojecteur (optionnel).

■ **Courriel** : [contact@en-jeux-adolescence.fr](mailto:contact@en-jeux-adolescence.fr)

■ **Site Web** : [www.en-jeux-education.fr](http://www.en-jeux-education.fr)

*En-Jeux Adolescence (activité indépendante) / En-Jeux Éducation (association)*