

Planning des prochains ateliers ponctuels-Life Skills au lycée Quinet.

Mardi après-midi en semaine B en A 155.

- **Mardi 19 novembre 2024. Durée une heure ½. 14h. Cartes des forces + portrait d'une réussite + une technique de résolution de problème.**
- **Mardi 3 décembre 2024. Durée une heure ½. 2 créneaux possibles : 14h et 15h30. Le langage des émotions et la cohérence cardiaque (une technique de gestion du stress).**
- **Mardi 17 décembre 2024. Durée une heure. A 16h. Technique du « scanner corporel » et cartes de pleine conscience pour se relaxer.**
- **Mardi 28 janvier 2025. Durée une heure ½. 2 créneaux possibles : 14h et 15h30. Le jeu des relations saines et des besoins satisfaits + des techniques pour refuser de manière affirmée mais non violente.**
- **Mardi 11 février 2025. Durée une heure ½. 2 créneaux possibles : 14h et 15h30. Cartes des actions positives et repérage des qualités inhérentes à ces expériences.**