**

**Frais de participation**

* **Tout inclus : demandez votre offre**
	+ Frais de matériel
	+ Frais de route
	+ Certificat de participation
	+ Soirée ou réunion éventuelle avec les parents
	+ 1 à 2 entraineurs pour 16 élèves

**Prêt à vous proposer votre offre personnelle ☺**

**Kontakt 🡪** **nholtgen@gmail.com**

**Infos 🡪 www.nh-life-coaching.com**

# *« Prett fir den Lycée »*

Outils pour améliorer l’autoaffirmation de soi pour le Cycle 4.2.

*« Prett fir den Lycée »* est un nouveau concept qui consiste à renforcer la perception de soi et l’image que l’on donne à travers sa présence physique et cela grâce à la pédagogie confortative. Les élèves du cycle 4.2. commenceront l’année prochaine une nouvelle phase de leur vie en tant qu’élève d’un nouveau lycée. Ceci est une phase excitante avec plein d’inconnus.

Ce concept consiste à montrer et à essayer de gérer différents conflits qui peuvent apparaitre et ceci grâce à différents jeux de rôles et à l’aide de différentes techniques.

**Buts**

* Apprendre à connaitre et à gérer des situations du quotidien scolaire difficile.
* Les élèves apprennent par des jeux de rôles à éviter de se trouver dans une position de victime.
* Les élèves auront la possibilité de connaître des comportements alternatifs en cas de conflits.
* Mise en situations réelles pour apprendre à réagir en cas de conflits et apprendre quelle influence le groupe, auquel on appartient, peut avoir.
* Les élèves apprennent à travers les situations interactives à mieux gérer le stress.

**Groupe**

* Filles et garçons du Cycle 4.2 « école primaire ».
* Minimum 8 maximum 12 élèves.

**Prédispositions**

* Les élèves doivent accepter de se faire confronter avec des situations spécifiques, ainsi que de soutenir la confrontation.
* Les élèves apprendront à appliquer des techniques de comportement dans des situations compliqués.
* Il est important et indispensable de participer à toutes les séances.
* Quelques séances seront filmées pour mieux pouvoir analyser et comprendre les différentes réactions
* Les vêtements confortables sont conseillés pour toutes les séances, car nous allons beaucoup bouger.

**Horaire**

* 4 unités de 3 heures chacune (12 heures) pendant les samedis **OU** 3 unités de 4 heures chacune (12 heures) pendant les heures de l’école

**Lieu**

* A définir
* La salle doit être assez grande, à l’écart car on fait du bruit
* On a juste besoin de chaises.

**Sujets et contenu**

* Coopération
* Courage civile
* Auto-affirmation
* Présence physique
* Apprendre à confronter
* Technique de déescalation

**Méthodes et techniques**

* Jeux de rôles interactifs
* Combattre selon des règles
* Dynamique de groupe
* Exercices physiques
* Simulation de situations réelles
* Travail en groupe
* Test de provocation