



Toute l'année

Mieux se connaître est indispensable pour faire des choix alignés avec ses valeurs !

Identifier ses forces et limites, gagner en confiance et en adaptabilité face aux changements, mieux gérer ses émotions... pour une autonomie durable, épanouie et éclairée !

Ces actions sont aussi l'occasion de favoriser un lien de confiance avec le référent et de travailler la remobilisation progressive en valorisant les réussites.

// A faire en groupe (à la carte sur demande à itineraires.le-prado.fr)

- Ciné-débat
- En mode beau-gosse : travailler l'estime de soi dans un atelier de socio-esthétique
- Parenthèse nature ☐☐
- Médiation animale canine ☐☐
- Fresque de la santé mentale
- Jeu "Tombe pas à plat" (santé mentale)
- Expression corporelle & dance
- Atelier Gestion de conflit et communication non violente
- @h social, le jeu autour des Réseaux sociaux
- Le vrai du faux : Jeu d'analyse des médias
- Organiser l'expo "Décollons les étiquettes" dans sa structure
- Maraude
- Parcours de Santé M : cycle d'ateliers pour chouchouter sa santé mentale (engagement min 3 ateliers)
- Prendre soin de soi : la pause bien-être avec le beauty truck
- Ma vie en culture (engagement de 10 mois) pour les structures du Prado uniquement

// A faire individuellement (dates et inscription en ligne sur le catalogue principal)

- Baptême de plongée
- Entre-vues : spectacles à la maison de la danse & autres partenaires
- Bénévolat
- Médiation animale chat ☐☐
- Médiation animale équine ☐☐