

## Stage confiance en soi du 14 février 2022 au 15 février 2022

Animé par Mme LECOMTE

*Durant les 2 jours une pause est prévue dans la matinée*

### **Jour 1**

**9h** : Accueil du groupe

Temps de présentation

**10h** : Découverte de soi

Activité individuelle, réalisation d'une fiche de présentation.

Retour en grand groupe

**12h à 13h30** : **Temps de repas tous ensemble et détente**

**13h30** : Qu'est-ce que la confiance en soi ?

Brainstorming

**15h** : Personnage imaginaire + Présentation

**15h45** : Retour sur la 1<sup>ère</sup> journée

**16h** : Fin du premier jour

### **Jour 2**

**9h** : Accueil du groupe

Météo du matin

**9h30** : Activité sur les qualités

- En individuel

- En groupe

**10h30** : Jeu sur les émotions face à différentes situations

**12h à 13h30** : **Temps de repas tous ensemble et détente**

**13h30** : Fiches individuelles sur les rêves et les projets d'avenir

Exercice oral

**15h30** : Retour sur le stage et auto-évaluation

**16h** : Fin du stage