

LES CINQ ENRACINEMENTS Adolescents 11 ANS +

Trouver sa place

NAÎTRE • TRAVERSER • COMPRENDRE • CHOISIR • ÊTRE

Un espace pour questionner , s'exprimer sur son identité, l'appartenance, le regard des autres , les transitions...

Durée
2h30

Découverte 210€

Groupe 6 à 12
personnes

NAÎTRE

Qui suis-je ?

Explorer les influences, appartenances, modèles
et histoires qui participent à l'identité.

COMPRENDRE

Mes fonctionnements

Mes repères, comparaisons, pressions,
besoins

TRAVERSER

Quand tout change

Mettre en mots les transitions, certitude et
émotions

CHOISIR

Ma direction

Consolider ses valeurs, orientations, ses
envies, et ses décisions

ÊTRE

Prendre sa place

Affirmer ce qui compte pour soi sans avoir
à être identique aux autres

Déroulé

- Accueil et météo intérieur ➤ 10 min
- Ma carte d'identité symbolique ➤ 25 min
- La traverser des changements ➤ 25 min
- Pause créative/respiration ➤ 10min
- Le regard des autres; mes filtres ➤ 20min
- Ma boussole de choix ➤ 20min
- Mon arbre "qui je deviens" ➤ 20min
- Rituel de clôture ➤ 10min

Objectifs:

- Identifier ce qui construit son identité
- Prendre du recul face aux regards des autres
- Clarifier ses besoins, ses valeurs, et ses aspirations
- Renforcer la confiance et la capacité de choisir

FORMATS ET TARIFS

- 2h 160€
- ½ journée 350€
- 1 journée 600
- 5x2h 750€
- 5x3h 1150€
- 2 jours 1100€
- 3 jours 1600€

Inclus : Préparation, animation, supports, matériel.

*Déplacement 0,60/km aller-retour- *tarif indicatif.

*Devis sur mesure possible