



l'Agenda 21

L'Axe « bien être au collège »

de discussions et

L'axe « éduquer au développement durable »

-délégués, projet pédagogique nature

et patrimoine local et installation de carrés potagers dans la cour du collège.

ATELIER « TECHNIQUES POUR REUSSIR AU COLLEGE »

* Est une pratique psychocorporelle

de

* basée sur une philosophie de vie dans laquelle on retrouve des attitudes positives comme : le respect, la tolérance, la bienveillance...

Ces techniques donne

intérieur, ses émotions, ses pensées mais aussi ses attitudes physiques. Ces techniques visent entre autres à

ivité et la violence au

collège. Elles aident également l'élève à trouver le calme, le bien-être et à développer toutes ses potentialités et sa créativité.

l'agressivité, le mal-être, le manque de confiance en soi...

A qui s'adresse cette méthode ?

A tous les enfants qui veulent améliorer leurs capacités et leur bien-être.

Mais aussi et surtout :

- aux enfants ayant des difficultés scolaires

-

- aux enfants qui manquent de confiance en eux

-

ou psychologique : difficulté de coordination, mal dans son corps, mal dans sa peau, enfants dyslexiques ou dyspraxiques, hyperactifs, violents ou agressifs

Les exercices :

Ils reposent sur des exercices inspirés de pratiques millénaires comme le yoga et de techniques contemporaines adaptées au jeune. Ce sont des

calme, de recentrage, de relaxation, de mémoire, de rythme, des pratiques physiques de contrôle et maîtrise du

co

autre émotion

perturbatrice.

ATELIER « COMMUNICATION NON VIOLENTE »

Le processus de Communication NonViolente peut être utilisé de trois manières :

- communiquer avec soi-même pour clarifier ce qui se passe en soi (*auto-empathie*).
- communiquer vers l'autre d'une manière qui favorise la compréhension et l'acceptation du message.

- recevoir un message de l'autre, l'écouter d'une manière qui favorise le dialogue quelle que soit sa manière de s'exprimer.

ATELIER « JOURNAL CRÉATIF »

Un outil d'exploration de soi qui allie le monde du dessin et de l'écriture

Un journal rempli de pensées, de rêves, de buts, de réflexions quotidiennes... C'est l'occasion d'exprimer nos émotions, l'ambiance de nos vies... La méthode est une approche de journal intime qui allie les mondes de l'écriture, du dessin et du collage de façon originale ... Elle s'inspire de multiples techniques d'écriture créative. Tenir son journal favorise le lien avec soi tout en le stimulant!

Mots-clés: *Journal intime, Outil d'exploration de soi, Ecriture, Collage, Dessin...*

Objectifs: *Développement de la personne, Exploration de sa vie intérieure, de ses talents, de ses compétences...*

Dynamiser *son esprit créatif, son inventivité, la confiance en soi, l'expression de soi*

*NB : Le journal Créatif s'appuie sur des notions de psychologie, de pédagogie et de créativité
otalement libre, et personne ne
viendra regarder son journal*

ATELIER « LES P'TITS CARRÉS POTAGERS »

besoins de la saison.

échelle, à la notion de saison dans notre alimentation, à voir concrètement les étapes de « la
notre santé.

Les élèves participeront à leur installation de « A à Z » : défrichage, préparation de la terre, construction des carrés, recherches et réflexions sur des plantations judicieuses à faire, choix des semis et des plans, plantations, entretien et bien sûr récolte !

Sarah Terrier, professeur de SVT, référente Développement Durable au collège