Structure des ateliers

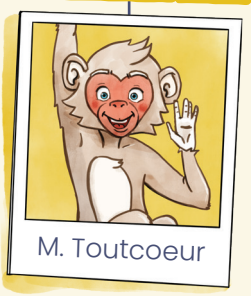
Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre

Introduction

Mme Pacifique

Atelier - Introduction
Je découvre
Mme Pacifique

Conscience de soi



M. Toutcoeur

Atelier 1
Je connais mon coeur (joie, tristesse et colère)

Atelier 2
Je connais mon coeur (peur, gêne et déception)

Atelier 3
J'écoute mon corps

Atelier 4
J'ai des émotions et des réactions différentes des autres

Autorégulation

M. Ducalme

Atelier 1
Je sais comment me calmer

Communication

Mme Claire

Atelier 1
Je fais un message clair

Empathie

Le détective Empathique

Atelier 1
Je suis empathique

Résolution de conflits

Mme Pacifique et Millidées

Atelier 1
Je connais les 4 étapes de la résolution des conflits

Atelier 2
Je cherche des solutions aux conflits

www.institutpacifique.com | info@institutpacifique.com
© Institut Pacifique 2025 | Reproduction autorisée