**Connaissance de soi pour gérer ses émotions**

Atelier animé par Clarisse

Participant.e.s :

Dates :

* 12 novembre (CR de Clarisse)
* 17 novembre
* ?
* 17 décembre (reporté par manque de participant.e.s)

Document partagés :

- Par Marine :

exercice du chêne pour les enfants, à proposer avec des temps de pause entre les phrases et avec un ton lent et calme

* Par Virginie :

Phrases et Gestes pour renforcer la confiance en soi

Les valeurs

Le Pygmalion

La boîte aux trésors

* Par Ségolène :

Pour animer un atelier sur les émotions :

[https://www.comitys.com/atelier-sur-les-emotions-adolescents/](https://www.comitys.com/atelier-sur-les-emotions-adolescents/?fbclid=IwAR0sbSn4vgzinoYYCm5Pef6tSL5Fa18AEZU5gsODuOeqsv3-iwLBMzoiPvY)