





Atelier interactif pour développer collectivement l'intelligence émotionnelle


Plan de la séance
d'environ 1h30


- ➔ Accueil et Introduction aux émotions à partir du concept "Bisous/Cailloux" capable d'activer les émotions agréables et désagréables 10'
 - ➔ Point émotions avec questions participatives... 5'
 - ➔ Développer le vocabulaire des émotions à partir d'un tableau collaboratif à remplir par le groupe.
But: collaborer, permettre à chacun de réaliser qu'il existe des émotions primaires et secondaires réparties en 6/7 familles et qu'il y a plusieurs mots pour parler d'une émotion, selon son intensité... 25'
 - ➔ Conte de Gisèle, qui est cette fée des émotions avec qui nous allons travailler ? + chanson de Gisèle
But : découvrir des astuces pour prendre soin de nos émotions, collaborer, grandir ensemble, apporter au groupe.
Nous utiliserons Gisèle et ses visages émotions pour atteindre cet objectif.
Ex : J'exposerai une situation vécue par Gisèle, et j'inviterai le public à développer sa capacité empathique en imaginant quelle émotion Gisèle pourrait-elle ressentir. Je placerai l'émotion sur son visage. Puis nous collaborerons en apportant des astuces pour s'occuper de cette émotion : que ça soit de manière empathique envers l'autre ou en auto-empathie envers soi-même. En vue d'approfondir cette piste de travail, un livret- conseils sera remis à chacun à la fin de l'atelier. 20'
 - ➔ Partages d'astuces de communication
But : développer la compétence "communiquer de manière positive" 10'
 - ➔ Conte de l'élan de la respiration
But : transmettre les bienfaits de la respiration pour gérer son stress et prendre soin de son bien-être. 10'
- Fin, retour de Mauricette et cadeaux ! 5'


Précisions pour cet atelier interactif...

 Durée : environ 1h30, le public est acteur et stimulé par des questions et est amené à bouger pour des jeux...

 Jauge max : 42 personnes (nombre de participants lié à un jeu) / animation adaptée à partir du CP (cycles 2 et 3), ados, adultes.

 Tarif : 490 Euros + forfait déplacement + supports pédagogiques qui se composent **par famille** d'1 livret émotion (12 pages) + 1 livret communication (24 pages) + 1 carte A5 respiration + 1 livret respiration (4 pages)

 Besoins : d'une salle pour se mouvoir et accueillir 42 personnes.

 Arrivée : 45 minutes avant le début de l'atelier (si la salle est prête et les 42 places assises installées)



Les histoires
de mauricette

Différences & Bienveillance

Amandine Lefrançois

06.59.69.98.64

joie@leshistoiresdemauricette.com

www.leshistoiresdemauricette.com



“ ——— le 21/09/2024

Un grand merci à Amandine et Mauricette pour ce beau moment de partage et d'émotions. C'était un atelier interactif parents/enfants qui a été un vrai succès par ses apports et la bonne humeur véhiculée. Cette sensibilisation est importante et Les Histoires de Mauricette le fait si bien avec coeur et accessibilité pour tous. Cette animation est à répandre pour permettre au plus grand nombre de personne de profiter de son contenu.

Carine Thébault, responsable du pôle enfance jeunesse sur la commune de Bédée (35)
Contact pour en savoir plus : enfancejeunesse@ville-bedee.bzh



Atelier interactif cycles 2 + 3 pour développer collectivement l'intelligence émotionnelle

Plan de la séance
d'environ 1h15

- ➔ Accueil et Introduction aux émotions à partir du concept "Bisous/Cailloux", des questions de Mauricette, puis de l'histoire de Gisèle... 10'
- ➔ Conte de la sirène des émotions + astuce de la douche émotionnelle
But : illustrer le rôle et l'importance d'écouter ses émotions 10'
- ➔ Développer le vocabulaire des émotions à partir d'un tableau collaboratif à remplir par le groupe.
But : collaborer, permettre à chacun de réaliser qu'il existe des émotions primaires et secondaires réparties en 6/7 familles et qu'il y a plusieurs mots pour parler d'une émotion, selon son intensité... 20'
- ➔ Réflexion collective avec le public.
But : découvrir des astuces pour prendre soin de nos émotions, collaborer, grandir ensemble, apporter au groupe.
Nous utiliserons Gisèle et ses visages émotions pour atteindre cet objectif.
Ex : Quelqu'un du public choisira un visage à placer sur Gisèle. Ensuite nous identifierons cette émotion. Puis nous collaborerons en apportant des astuces pour s'occuper de cette émotion. En vue d'approfondir cette piste de travail, un livret- conseils sera remis à chacun à la fin de l'atelier. 15'
- ➔ Conte de l'élan de la respiration
But : transmettre les bienfaits de la respiration pour gérer son stress et prendre soin de son bien-être. 10'
- ➔ Fin, retour de Mauricette et cadeaux ! 5'

