

Ton Marathon



Atelier adressé aux adolescents- 13 a 15 anys -
et pré-adolescents- 10 a 12 anys -
de Aina Tomàs

.01

TON MARATHON

.02

FINALITAT DEL TALLER

.03

LA MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

.04

DURÉE

.05

Ateliers proposés

.06

QUI SUIS-JE ?

.07

CONTACTE

.01

Ton Marathon: qu'est ce que je veux
être quand je serai grand ?

Quoi ? Qui ?

Comment ?

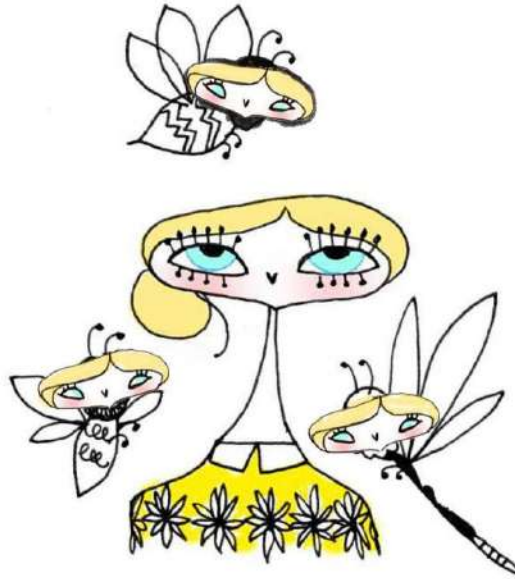
L'objectif de cet atelier est de promouvoir la connaissance de soi-même et la gestion des émotions à travers les métaphores* afin d'apprendre et d'acquérir des outils et des ressources pratiques pour affronter avec confiance les défis quotidiens et les moments de changement, par exemple de cycle scolaire.

Cet atelier est adressé aux préadolescents de 11 à 13 ans et aux adolescents de 14 à 16 ans avec la volonté et la motivation de faire un voyage, un point d'inflexion, un processus de découverte de sa propre personne, d'observation du moment présent et de ce qui nous entoure. La prise de conscience, l'acceptation de soi à travers l'écologie émotionnelle, le théâtre et la connaissance de SOI- MÊME..

Nous vous offrons l'opportunité de travailler ensemble pour jouer avec les émotions, les ordonner tout en acceptant le moment présent et faire un SCANNER ÉMOTIONNEL.

Tout ça grâce aux métaphores, qui nous aident à nous mettre en perspective, à réduire les mécanismes de défense et à renforcer le processus de réflexion et d'apprentissage d'une façon que peu d'outils nous permettent de le faire.

Tu peux être toi-même, en même temps, le directeur, le scénariste et le [comédien/ comédienne](#) de ta propre vie.



.02

Objectif de l'atelier

Cet atelier veut être le début d'un processus qui permettra à l'adolescent de se connaître soi-même, un point de réflexion, un arrêt de sa personne et de ce qui l'entoure pour se mettre en doute et avancer. Tout ça dans un espace de confiance, de protection et aussi de divertissement.

L'atelier que nous proposons veut être un outil pour l'adolescent, un outil d'accompagnement dans les moments de changement d'étape pour obtenir des ressources qu'il pourra utiliser lorsqu'il sentira et croira qu'il en a besoin, avec soin et tendresse.



.03

LA MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

L'écologie émotionnelle, le théâtre et l'observation en tant que moteurs pour connaître les émotions, par où elles passent et comment on peut les transformer et les canaliser. Tout cela avec l'aide du mouvement corporel et de l'écoute. L'identification des endroits où s'installent les peurs.

L'accompagnement, la mise en sécurité et le soin de la personne en tout moment, pas seulement pendant la durée de l'atelier. Les participants pourront contacter l'équipe après la fin de l'atelier aussi s'ils en ont besoin.



.04

Durée

Pendant_ Une matinée ou après-midi

Duració_ 4 H 30 minutes

Horaire 2 H → pause 30 minutes → 2 H

- Possibilité d'adaptation d'horaire .

Ateliers proposés



ATELIER 01 La maison des émotions

Attitudes travaillées la conscience, l'attention, la prudence et l'écoute.

Émotions la joie, l'amour, la compassion, l'espoir, la tristesse et la colère.

L'objectif de cet atelier est d'approfondir et d'améliorer la connaissance de notre maison intérieure qui est sans doute un reflet de l'extérieure. Deux mondes qu'il faut soigner : notre maison intérieure et notre maison extérieure.

ATELIER 02 Les hérissons



Attitudes travaillées respecte, responsabilité et engagement.

Émotions solitude, irritabilité, confiance, souffrance, peur, anxiété et peur.

L'importance de savoir trouver les distances appropriées, le point d'équilibre dans toutes nos relations. Lorsque nos relations affectives sont saines, le bien-être personnel et l'autonomie augmentent dans tous les aspects de la vie.

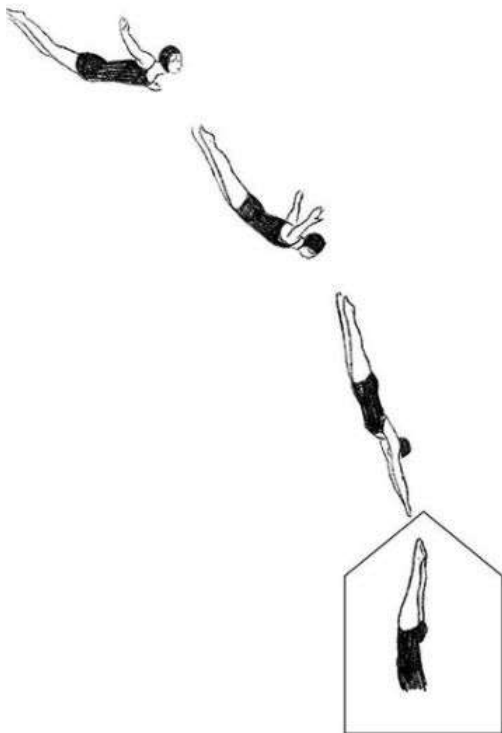
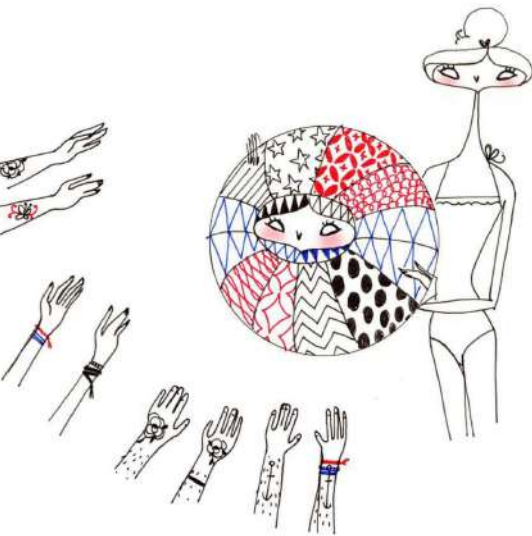
Atelier 03

Les Plans et les Dragons

Concepts les limites, les frontières et la gestion des opportunités.

Émotions la peur, l'incertitude, le courage, la robustesse, la sécurité et la confiance.

Notre intérieur héberge aussi tout un monde à explorer. Dès notre naissance, nous commençons à parcourir ses chemins et c'est ainsi que notre carte émotionnelle se dessine. Nous apprendrons à connaître les dragons, qui représentent nos peurs et qui nous paralysent, et aussi à leur faire face.



*Métaphore.

Du grec *méta* (après / au-delà) et *phore* ('transporter / passer). C'est à dire, transporter au-delà.

**Emotions.

les raisons que la raison ignore.

.o5

Qui suis je ?

Je m'appelle Aina.

Je suis comédienne et depuis quelques années j'ai vu, j'ai senti, j'ai écouté..



... que pour pouvoir comprendre un personnage il faut de l'empathie, de la tendresse, arriver à le comprendre, le mettre en doute et ne jamais cesser de l'embrasser et de faire avec lui un bout de chemin. C'est grâce à la connaissance de moi-même que je peux donner une profondeur au personnage que je suis en train de créer.

Avec le **master d'Écologie Emotionnelle** , et **PNL** (Programmation Neurolinguistique, niveaux 1 et 2ème en cours) m'ont donné autant d'outils pour pouvoir mettre en relation plusieurs façons de parler, de comprendre et de faire. Je veux offrir tous ces apprentissages aux participants pour qu'ils puissent mettre de l'ordre, particulier et intime dans leurs émotions et recommencer à nouveau.

“D'un point à un autre, pas de ligne droite.
D'un port à un port, un voyage.
Tout bouge, moi aussi ! “

Jacques Lecoq



Ce dossier a pour objectif

de pouvoir m'exprimer sur les possibilités que nous avons de travailler ensemble. Je vous invite à me contacter afin de concerter une réunion prochainement.

Je suis disponible par e-mail, téléphone ou WhatsApp et la réunion peut se faire parfaitement à travers de FaceTime, Zoom ou la plateforme de votre choix, compte tenu de la situation actuelle.

.06

Contacte

www.ainatomasmartorell.com
ainatomasmartorell@gmail.com

+33 (0) 652686951 - Aina

Merci beaucoup, à bientôt.

