

EN MINI-GROUPE (sur volontariat)

Les ateliers

Apprendre à sortir du harcèlement scolaire

1

Atelier 1: Je comprends le harcèlement pour ne pas me faire piéger (3h)

Découvrir les mécanismes du harcèlement, expérimenter les premières stratégies de réparties.

2

Atelier 2: Je développe ma confiance en moi (3h)

Apprendre à se positionner avec confiance, ancrer sa posture, renforcer son image positive et sa sécurité intérieure.

3

Atelier 3: Je m'affirme (3h)

S'affirmer corporellement, verbalement, bien choisir ses amis, faire face à la rumeur et à l'exclusion.

4

Atelier 4: Je pose mes limites et m'équipe contre le cyber-harcèlement (3h)

Apprendre à dire non, faire face à l'agressivité, répondre au cyber-harcèlement.