ENFIN LA PAIX à la récré !

HARCELEMENT SCOLAIRE

LA MASTERCLASS POUR ENFIN AVOIR LA PAIX DANS LA COUR DE RÉCRÉ !

CE QUE TU VAS APPRENDRE

Le programme **"Enfin la Paix à la récré !"** va t'apprendre comment être ENFIN tranquille à l'école !

Objectifs :

- **Améliorer** ta connaissance des jeux de pouvoir et être capable de les stopper avec légèreté
- **Faciliter** tes échanges et esquiver les tentatives de manipulation
- **Apprendre des techniques de communication et de négociation** pour te faire entendre de façon bienveillante (et avec humour !)

TROUVER LA FORCE EN TOI

- Connaître tes forces, tes talents et avoir confiance en toi
- Changer ta posture et inspirer le respect

REPERER LE CÔTÉ OBSCUR DE LA FORCE

- Connaître tes besoins et les exprimer
- Poser tes limites clairement et faire respecter tes droits
- Développer ton sens de l'observation des autres

DEVENIR MAÎTRE NINJE'DI

- Repérer les ciblages et les jeux de pouvoir
- Savoir quoi dire pour faire glisser les attaques sur soi
- Devenir un Ninje'di !

TROUVER LA FORCE EN TOI

MODULE 1

LE RESPECT

QUAND ON NE SAIT PAS SE FAIRE RESPECTER :

- On peut nous faire peur ou nous mettre en colère facilement
- On nous prend pour un paillasson
- On se moque de nous
- Impossible de stopper la situation, même en essayant et parfois, c'est pire !

Je m'appelle **Touria**.

Je vais t'enseigner :

- La posture de confiance en soi
- A observer comment d'autres se font respecter et pourquoi
- Comment te faire respecter

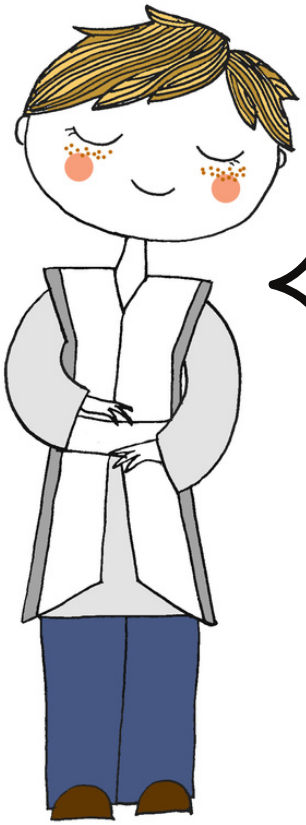
TROUVER LA FORCE EN TOI

MODULE 2

L'ESTIME DE SOI

QUAND ON A UNE MAUVAISE ESTIME DE SOI :

- On a un sentiment de ne pas être assez
- On ressent de la culpabilité, de la honte, de l'infériorité
- On se sent anxieux, angoissé
- On se sent rejeté, mal aimé
- on se compare aux autres et on les trouve mieux que soi
- On se sent nul



L'estime de soi, c'est la valeur que l'on s'accorde à soi-même.
Quand on a une mauvaise estime de soi, ça se voit sur notre posture. On est donc facilement ciblé par les agresseurs.
On va donc **booster ton estime de soi**, tu te sentiras plus fort !

Je suis **Kirou-Liu**.
Je vais t'accompagner à :

- Trouver tes talents
- Repérer tes forces
- Connaître tes qualités
- Découvrir tes valeurs, ce qui compte vraiment pour toi

TROUVER LA FORCE EN TOI

MODULE 3

LA CONFIANCE EN SOI

QUAND ON A UNE MAUVAISE CONFIANCE EN SOI :

- On a du mal à agir
- On n'ose pas
- On se sent comme un grain de riz - presque invisible

Je suis **Bukashaï**.

Je vais te guider pour :

- Oser !
- Te lancer des défis
- Mettre en valeur ton potentiel
- Savoir agir face aux difficultés
- Réaliser tes envies

REPERER LE CÔTÉ OBSCUR

MODULE 4

ÉMOTIONS - LA BOUSSOLE INTÉRIEURE

QUAND ON NE SAIT PAS BIEN RECONNAITRE SES EMOTIONS :

- On ne sait pas bien de quoi on a besoin pour aller mieux
- On s'en prend aux autres en les accusant d'être responsable de notre émotion (Hérisson)
- on s'en prend à soi-même, on se dévalorise, on se compare en se disant que les autres sont mieux que nous (Paillasson)

Je suis **Qualsir**.

Je suis ton guide pour :

- Parler de tes émotions
- Comprendre que tu as le choix face à tes émotions
- Prendre conscience des émotions des autres

REPERER LE CÔTÉ OBSCUR

MODULE 5

ÉMOTIONS - LES BESOINS

QUAND ON NE SAIT PAS BIEN RECONNAÎTRE SES BESOINS :

- On attend que les autres satisfassent nos besoins à notre place
- On ne connaît pas nos limites et tout le monde peut nous faire faire presque n'importe quoi
- On ne se fait pas respecter
- On ne sait pas dire non

Je suis **HouG-PaK**.

Je vais t'enseigner à :

- Connaître tes besoins et comment les satisfaire
- Poser tes limites
- Dire non

DEVENIR NINJE'DI

MODULE 6

LE CIBLAGE

QUAND ON EST CIBLÉ :

- On nous embête une fois.... Et puis ça recommence...
- On se fait facilement critiquer, moquer, on abîme nos affaires, on nous bouscule, on nous brutalise, ou pire encore...
- On ne sait pas comment réagir
- On essaie de se défendre, mais ça ne fonctionne pas
- On est à bout, sans solution

Les agresseurs choisissent leurs victimes grâce à leur posture. C'est facile ! Il suffit de regarder les gens dans la rue, ou les élèves dans la cour de récré. On va donc t'**apprendre à reconnaître les postures** pour changer la tienne. Tu sortiras des radars des agresseurs !

Je suis **Adrian**.

Je vais t'accompagner à :

- Devenir un observateur
- Repérer les postures ciblées par les agresseurs : opossum, paillasson, maboule
- Transformer ta posture

DEVENIR NINJE'DI

MODULE 7

LES APPATS

QUAND ON NE SAIT PAS REPERER LES APPATS :

- On réagit comme les agresseurs le veulent : opossum, paillasson ou maboule
- On ne sait pas réagir autrement et c'est ce qu'ils veulent !
- On ne sait pas comment répondre aux appâts qu'ils nous lancent

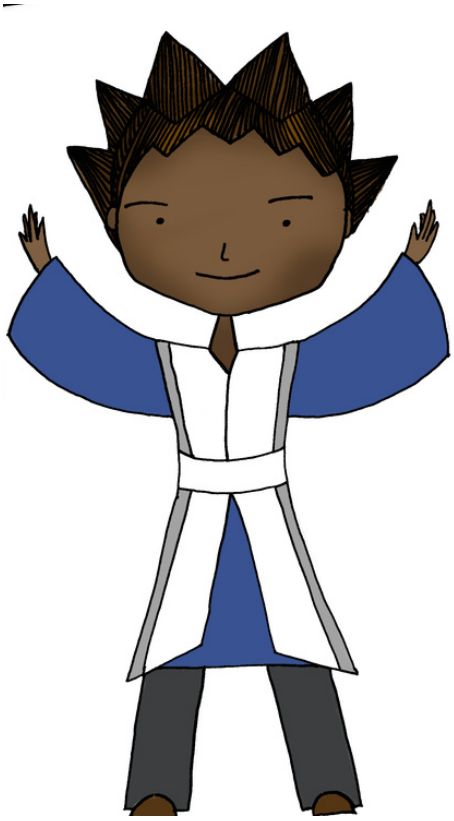
Je suis **Touria**.

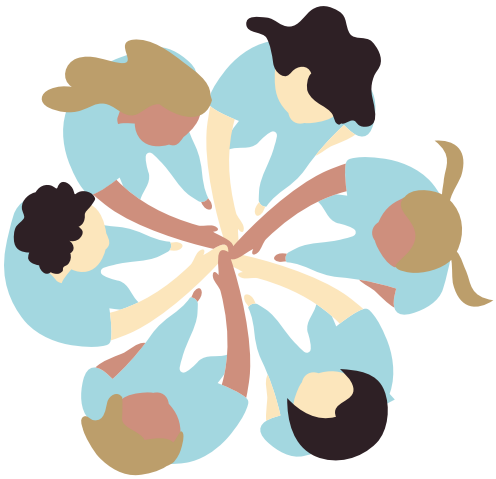
Je vais t'entraîner à :

- Repérer les appâts
- Renvoyer les appâts avec bienveillance, confiance et classe
- Répondre avec humour
- Devenir celui ou celle qui gère !

Pour être entouré, soutenu et continuer à t'entraîner à répondre aux appâts, voici des cadeaux !

La Force est avec toi !





LE GROUPE

Le groupe facebook

Des Ninje'Di, des ambassadeurs de la paix sont là avec moi, pour te soutenir et répondre à toutes tes questions.

LE JOURNAL DU SUCCES

Un journal où noter tes succès, tes talents, tes forces, tes kiffs, les invitations de tes copains, les super souvenirs et bien d'autres choses !

Il sera là pour te booster chaque fois que tu le rempliras et chaque fois que tu le liras.

LES CARTES DE MISSIONS

Si tu veux continuer à entrainer ta confiance en soi et ta répartie aux appâts, ces cartes sont faites pour toi !

TON COACH

Je m'appelle Angélique, je suis coach et formatrice spécialisée dans les habiletés sociales - professionnelles et la préparation mentale.

J'enseigne aux adultes et aux enfants à avoir des relations respectueuses et à sortir du stress. Le harcèlement scolaire est une cause importante pour moi. J'ai à cœur de faire entrer la paix dans les écoles, pour que la coopération, la confiance et la bienveillance soient une évidence pour chaque enfant.

La Force est avec vous, ambassadeurs de la Paix !

DÉVELOPPEZ VOS HABILETES SOCIALES ET PROFESSIONNELLES !

ANGÉLIQUE STOCK
ZEBRE ZEN

28B, AVENUE MARTYRS DE LA RÉSISTANCE
33127 MARTIGNAS SUR JALLE
TEL : 06 09 73 02 97
N° SIRET : 52814685500051

WWW.ZEBREZEN.FR