

ZOOM

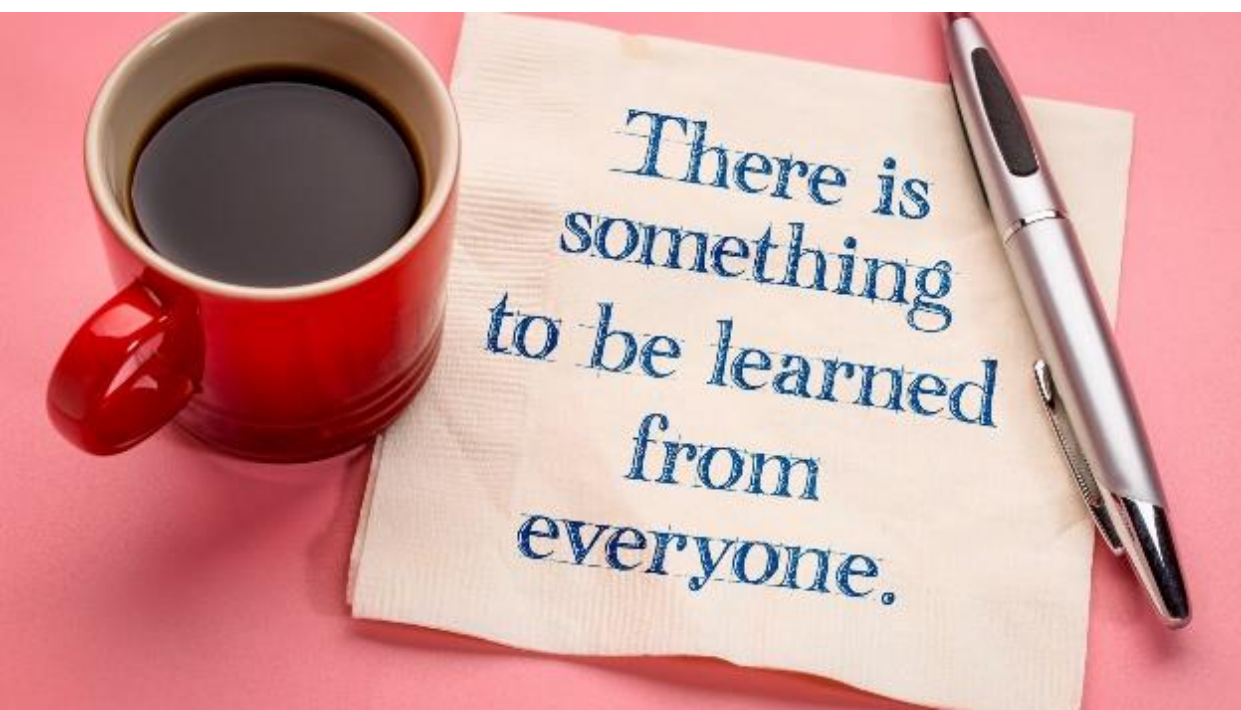
- Couper le micro quand on ne parle pas
- Si possible activer la caméra
- Utiliser l'option "Raise Hand" pour prendre la parole
- Quitter ou rejoindre le groupe à tout moment de manière informelle ou en faisant un petit signe



Café-contact parents 12h15 à 13h15

MERCI DE RESPECTER

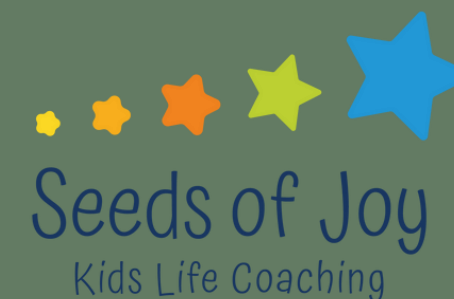
- La confidentialité
- Les idées des autres
- Le temps de parole



Trouver sa raison d'être

Aider les adolescents à croire en leurs rêves

Aurélie Andriamialison
Psychologue FSP
Coaching de vie pour enfants et adolescents



l'écoline

Qu'est-ce que je vais faire plus tard?

Je ne sais pas ce que je veux?

Qu'est-ce que je sais faire?

Qu'est-ce que j'aime vraiment?

Comment choisir parmi toutes ces possibilités?

Pourquoi je suis là?

C'est quoi mon but?





Contexte



Les jeunes d'aujourd'hui



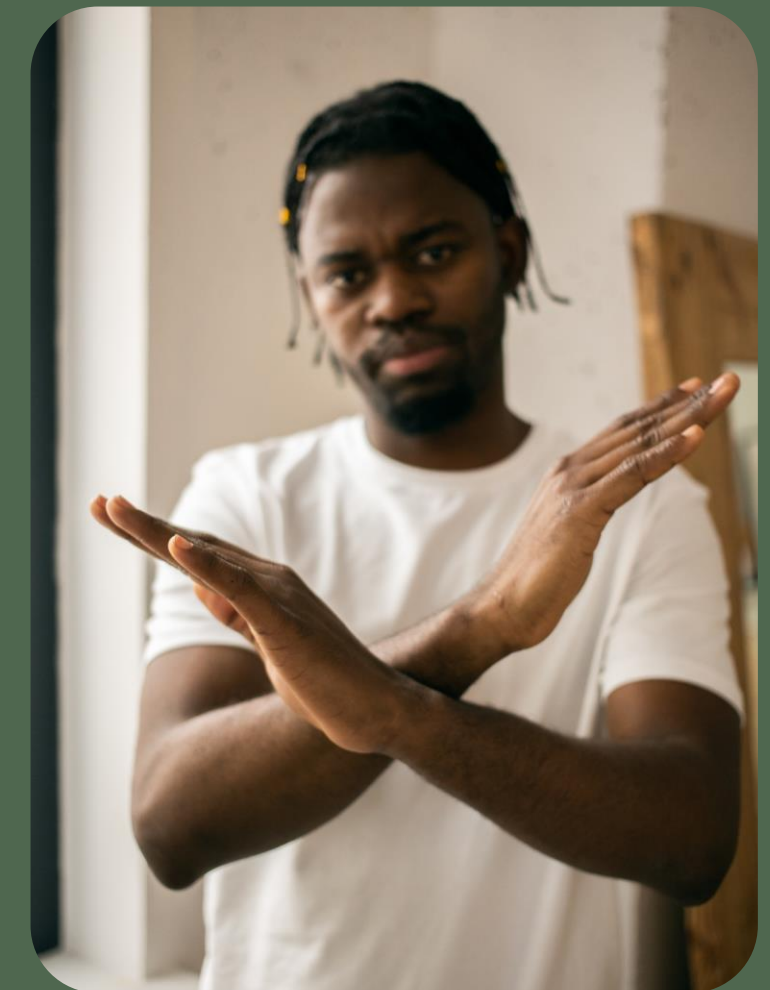
vivent dans l'instant

Nés avec le numérique,
incapables de se projeter à
plus d'un an



ne pensent pas en terme
de "carrière"

la santé, les amis, la famille
sont tout aussi importants



ont un autre rapport à
l'autorité

préfèrent le manager
coach, besoin de feedback,
de bienveillance

Pour les jeunes, le travail n'est plus une fin en soi mais un moyen de se construire, d'expérimenter, de se sentir bien.

— Elodie Gentina

Ce qui compte pour les jeunes



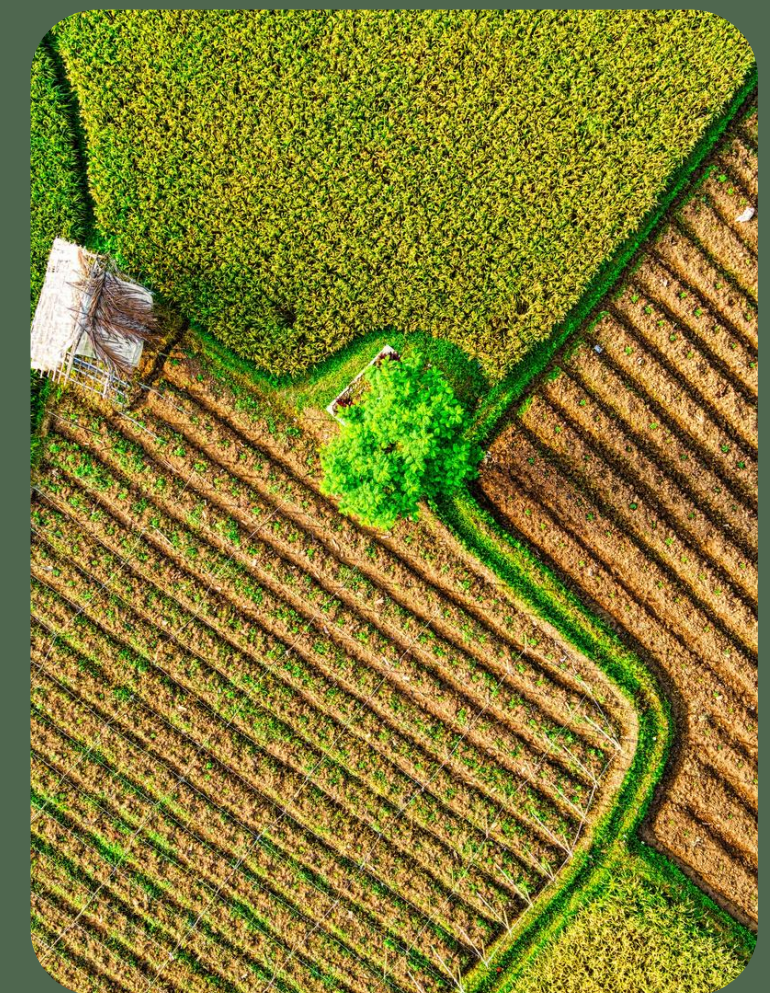
impact social

bien-être, diversité,
inclusion, égalité



impact économique

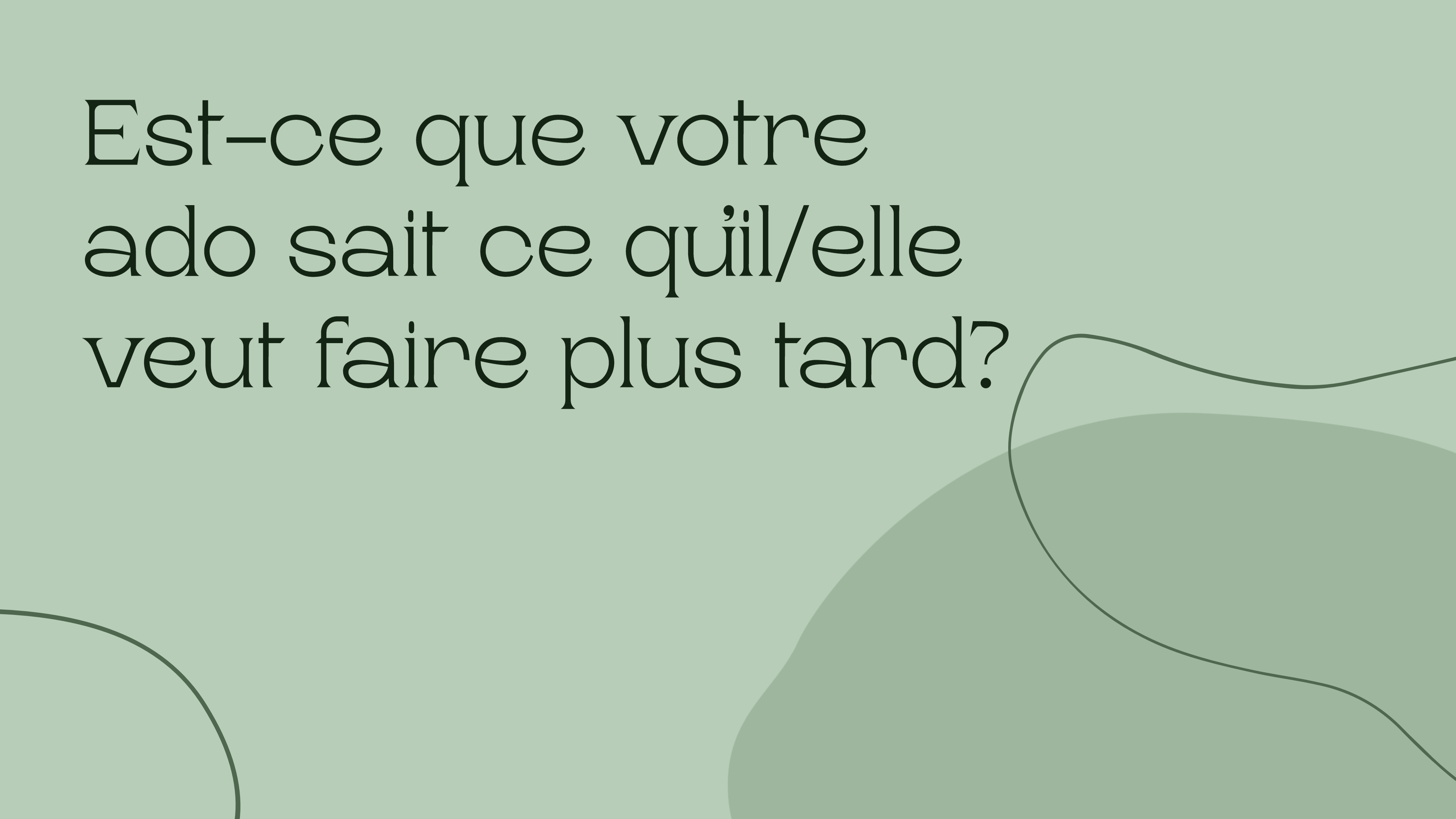
le revenu



impact
environnemental

moins polluer la planète

Est-ce que votre
ado sait ce qu'il/elle
veut faire plus tard?

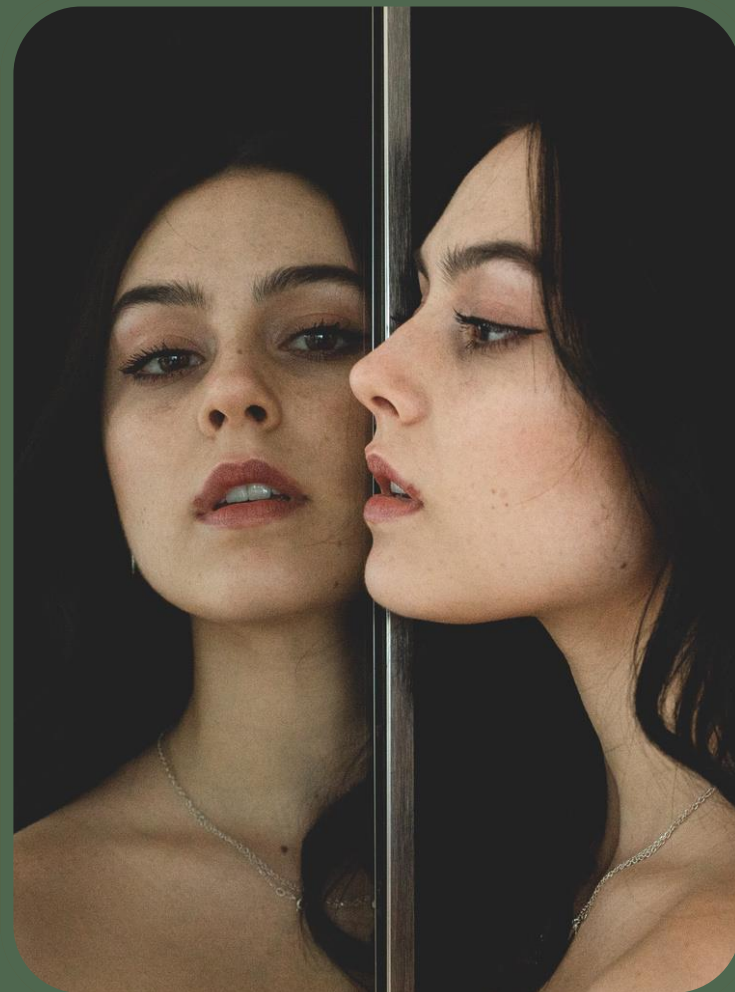




Comment trouver sa direction

Un chemin intérieur

3 étapes



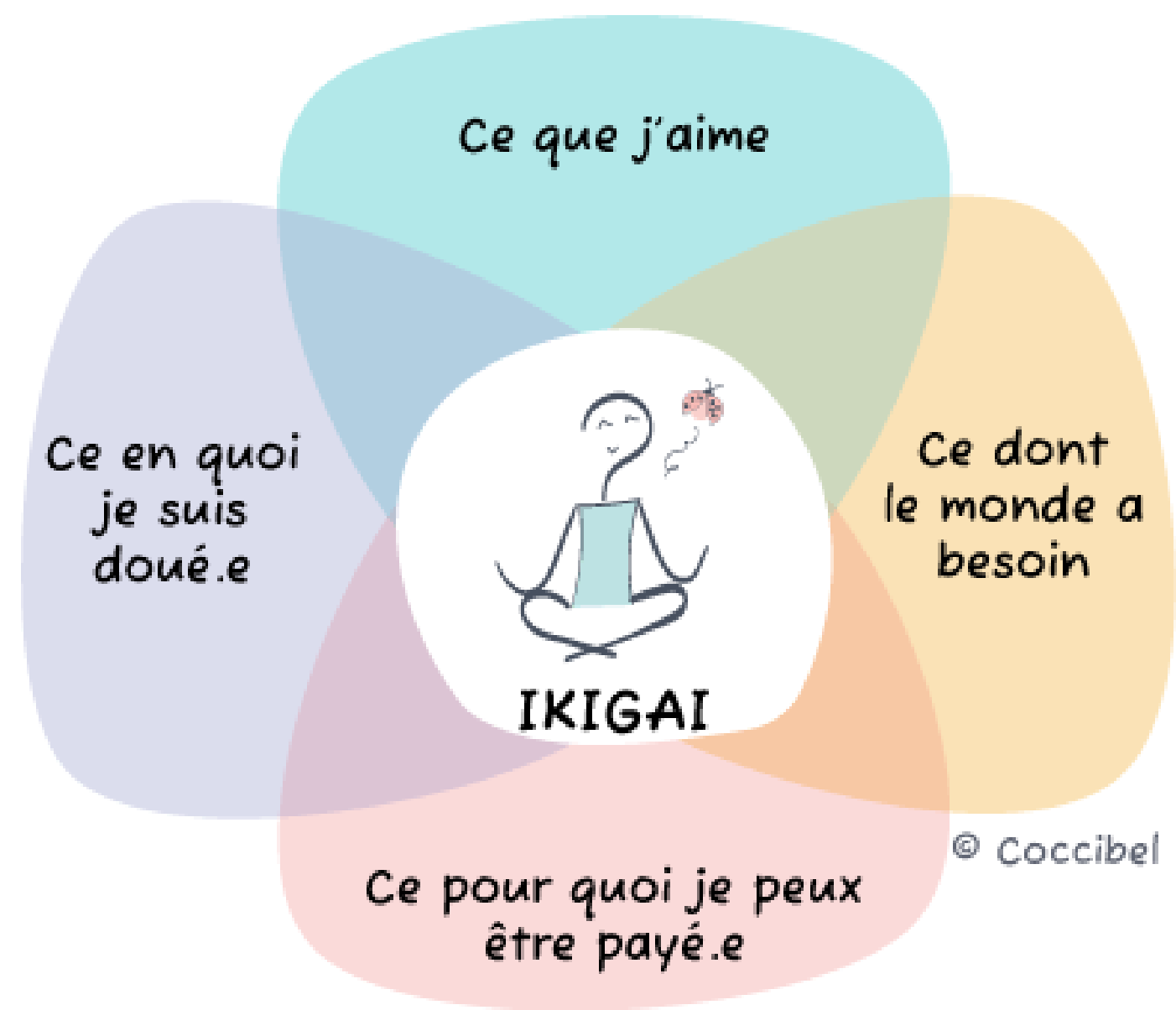
Se connaître, mettre des mots sur ses qualités, ses talents, ses valeurs



Utiliser ses compétences naturelles, ses dons



Sortir de sa zone de confort en utilisant ses forces



IKIGAI

Les questions à se poser

Ce que j'aime

Qu'aimais-tu faire quand tu étais enfant?

Quelles sont tes activités favorites?

Quelles sont les lectures, films, séries, podcasts qui t'inspirent?

Quels sont les endroits où tu te sens le mieux?

Ce en quoi je suis doué.e

Quelles sont tes qualités?

Qu'est-ce que tu sais bien faire?

Que faisais-tu facilement en étant
enfant?

Quels sont tes succès? De quoi es-
tu fier/fière?

Ce dont le monde a besoin

Si tu gagnais au loto, que ferais-tu avec l'argent qui te reste?

Quels sont les défis mondiaux qui te touchent ou te révoltent?

Quels sont tes besoins les plus importants à satisfaire?

A quoi ressemblerait ton paradis sur terre?

Ce pour quoi je suis payé.e

Quelles sont les étapes à suivre pour réaliser ton rêve?

Pour quelles raisons les gens font-ils souvent appel à toi?

Qu'est-ce qui est important pour toi à côté du salaire?

Que fais-tu pour gagner de l'argent de poche aujourd'hui?

Comment savoir ce qui est juste pour soi



Ecouter son coeur

La passion est dans le coeur et non dans la tête



Sentir dans son corps

Sensations de légèreté

Pour être et rester aligné.e

● Connexion avec soi

Spiritualité, moments
“ressources”, coaching

● Connexion avec les autres

Famille, communauté,
partage de valeurs

● Connexion avec son époque

Besoins actuels,
technologies

● Connexion avec sa propre évolution

Etapes de vie,
changements intérieurs

Accompagnez vos ados!



Créer un tableau des rêves



Rencontrer des gens qui ont réussi dans un domaine d'intérêt



Faire des tests (préférences)



Se documenter



Faire votre Ikigai en famille

Croire en eux!



Le bonheur est un voyage,
pas une destination.

Pour aller
plus loin...

www.repairage.ch

www.orientation.ch

<https://elodie-gentina.fr/>

www.talendo.ch





Stage d'hiver

18 janvier 2025

Stage pour ados: 2025, une année au top!

Commencer l'année avec du peps, apprendre à atteindre ses buts, gérer le stress et utiliser les écrans de manière équilibrée, voilà une opportunité pour vos adolescents de démarrer 2025 dans la bonne direction!

Pour ados de 12 à 15 ans

Samedi 18 janvier 2025

10h00-17h30

Etoy & Jura

160.- pour la journée

Inscriptions: <https://forms.gle/BJF9knQd1iLCjXkt9>






Aurélie Andriamialison


Kids Life Coaching

Seeds of Joy

 077 452 58 95

 info@seedsofjoy.ch

 @seedsofjoy_kidslifestudio

 www.seedsofjoy.ch

