



Objectif : Développer un regard positif sur soi et avoir envie de prendre soin de soi

Séquences	Durée	Objectifs	Déroulement	Méthodes d'animation	Supports participants
Accueil et Présentations	5 min	Amener les participants à prendre connaissance du module 6.2.	Accueil des participants. Présentation du module 6.2 : dernier module choisi par le groupe dont le déroulé sera différent des autres. L'accent est mis sur le fait que c'est la fin du cycle.	Diapos 1-3	Chevalets
L'Acrostiche	20 min	Relancer la dynamique de groupe.	Distribuer à chaque participant une feuille format A5. A partir des lettres du prénom, réfléchir à des qualificatifs positifs qui vous caractérisent (<i>exemple : S comme souriante, G comme gourmande et E comme enthousiaste</i>). Comme les personnes se connaissent bien, faire réaliser cette activité par binôme comme une présentation croisée en gardant les mêmes consignes. Chaque participant écrit sur sa feuille les qualificatifs choisis pour son binôme. Epingler les feuilles sur le vêtement de la personne.	Diapo 4	Feuille A5
L'estime de soi et la confiance en soi	10 min	Amener les participants à réfléchir à l'estime de soi et à la confiance en soi.	Explication des termes « estime de soi » et « confiance en soi ». Demander aux participants ce qu'ils font pour prendre soin d'eux.	Diapos 5-7	
Exercices de gym faciale et automassages	30 min	Amener les participants à apprendre à détendre leurs traits et leur mental	Réalisation de plusieurs exercices simples, rapides, ne nécessitant pas de matériel. "La gym faciale qui défroisse" : - La grimace qui déride - Le bisou raffermissant - La "danse" qui fait les yeux doux - Le massage qui décrispe tout + automassages du menton, des oreilles et du cuir chevelu. Toutes les consignes sont directement affichées dans les diapositives.	Diapos 8-23	Miroirs



Objectif : Développer un regard positif sur soi et avoir envie de prendre soin de soi

Séquences	Durée	Objectifs	Déroulement	Méthodes d'animation	Supports participants
Pause	15 min		Collation (optionnelle)	Diapo 24	
Fin des Ateliers Vitalité	30 min	Permettre au groupe de repérer les activités proposées sur le territoire pour continuer à prendre soin de sa santé. Amener le groupe à réfléchir sur la suite à donner à ces séances (individuellement ou collectivement).	L'animateur a la liberté de proposer une animation, une activité, une intervention, un goûter convivial, etc... pour finaliser le programme.	Diapo 25	
Synthèse et évaluation du cycle des Ateliers Vitalité	40 min	Evaluer les Ateliers Vitalité. Clôturer le module.	Remémorer au groupe l'ensemble des modules qu'ils ont suivis durant le cycle. Demander à chacun des participants de citer quel est l'atelier qu'il a le plus apprécié ainsi que celui qu'il a le moins apprécié. Faire compléter le questionnaire d'évaluation T1 et veiller à tous les récupérer avant le départ des participants.	Diapo 26-28	Questionnaire T1