



PLAQUETTE PROGRAMME

BOOTCAMP

Mon Année Gagnante

Le bootcamp qui aide les ados à mieux s'organiser, gérer leur temps et maîtriser les distractions pour réussir leur année scolaire.

EN UN COUP D'ŒIL

Adolescents 12 - 16 ans · En présentiel · Rabat

18, 19 et 20 septembre · 3 jours · 10 à 16 participants

4 modules · 100 % pratique · Séance de suivi en ligne à 30 jours

Tarif unique : 850 DH par participant

ZidniSkil · Compétences humaines pour adolescents
+212 623 412 923 · 06 42 41 45 72 · www.zidniskil.com

LE PROGRAMME

À qui s'adresse ce programme ?

Le Bootcamp Mon Année Gagnante est destiné aux adolescents de 12 à 16 ans qui souhaitent démarrer leur année scolaire avec confiance, méthode et motivation.

CE PROGRAMME EST PARTICULIÈREMENT RECOMMANDÉ AUX ADOS QUI :

- ont du mal à s'organiser
- procrastinent ou révisent au dernier moment
- se laissent facilement distraire par leur téléphone ou les réseaux sociaux
- manquent de motivation au fil de l'année
- souhaitent améliorer leurs résultats scolaires tout en réduisant leur stress

Pourquoi ce Bootcamp ?

La réussite scolaire ne dépend pas uniquement des connaissances. Les élèves qui réussissent développent aussi des compétences essentielles — et celles-ci ne sont généralement pas enseignées à l'école.

LES COMPÉTENCES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

Organisation Gestion du temps Concentration Discipline Persévérance Fixer des objectifs

Le Bootcamp aide les adolescents à acquérir ces habitudes dès le début de l'année, pour aborder les mois à venir avec davantage de confiance et d'autonomie.

RÉSULTATS ATTENDUS

Les objectifs du programme

À l'issue des trois jours, chaque participant sera capable de :

- ✓ Définir des objectifs scolaires et personnels motivants.
- ✓ Construire un plan d'action concret pour son année.
- ✓ Organiser efficacement son emploi du temps.
- ✓ Planifier ses devoirs et ses révisions.
- ✓ Gérer les distractions numériques.
- ✓ Développer des habitudes de travail efficaces.
- ✓ Gagner en autonomie et en responsabilité.
- ✓ Repartir avec des outils directement utilisables toute l'année.



LES MODULES

MODULE 1

Construire son Année Gagnante

OBJECTIFS

Permettre à chaque adolescent de donner du sens à son année scolaire et de définir une direction claire.

AU PROGRAMME

- Faire le bilan de ses habitudes actuelles.
- Identifier ses forces et ses axes d'amélioration.
- Définir ses objectifs scolaires.
- Définir ses objectifs personnels.
- Définir ses objectifs sportifs, artistiques ou associatifs.
- Découvrir la méthode SMART.
- Créer son Vision Board.
- Élaborer son plan d'action personnel.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

Vision

Motivation

Prise de décision

Projection

Responsabilisation



LES MODULES

MODULE 2

S'organiser intelligemment

OBJECTIFS

Apprendre à gérer son temps efficacement afin de réduire le stress et de travailler avec méthode.

AU PROGRAMME

- Organiser son agenda.
- Planifier sa semaine.
- Prioriser ses tâches.
- Préparer efficacement ses contrôles.
- Découper les grands objectifs en petites actions.
- Construire un planning personnalisé.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

Organisation

Gestion du temps

Priorisation

Planification

Autonomie



LES MODULES

MODULE 3

Maîtriser les distractions

OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes des distractions et développer sa capacité de concentration.

AU PROGRAMME

- Pourquoi les réseaux sociaux captent-ils notre attention ?
- Téléphone, TikTok, Instagram et jeux vidéo : apprendre à les utiliser intelligemment.
- Les techniques pour rester concentré.
- La méthode des pauses efficaces.
- Les bonnes habitudes de sommeil.
- Comprendre la procrastination.
- Créer un environnement propice aux études.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

Concentration

Discipline

Maîtrise de soi

Gestion de l'attention



LES MODULES

MODULE 4

Les habitudes des élèves performants

OBJECTIFS

Mettre en place des routines simples et durables pour réussir toute l'année.

AU PROGRAMME

- Construire une routine du matin.
- Organiser ses après-midi après les cours.
- Préparer efficacement les périodes d'examens.
- Rester motivé lorsque les résultats baissent.
- Les habitudes qui favorisent une progression durable.
- Construire son plan d'action de 30 jours.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

Persévérance

Discipline

Régularité

Résilience

Responsabilité



NOTRE APPROCHE

Notre méthodologie

Le Bootcamp repose sur une approche 100 % pratique. Chaque notion est immédiatement mise en application grâce à des activités interactives : les adolescents apprennent en faisant.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Jeux collaboratifs Défis individuels et en équipe Études de cas Simulations Ateliers de planification
Vision Board Exercices de réflexion Challenges chronométrés Jeux de priorisation
Exercices de concentration Engagement personnel

Les livrables

À la fin du Bootcamp, chaque participant repart avec :

- ✓ Son Vision Board personnalisé
- ✓ Ses objectifs SMART
- ✓ Son planning hebdomadaire
- ✓ Sa routine quotidienne
- ✓ Son plan d'action de 30 jours
- ✓ Son contrat d'engagement personnel
- ✓ Son certificat de participation

ORGANISATION

Déroulement des 3 jours

VENDREDI

17h30 - 20h00

- Accueil
- Activités d'ouverture
- Module 1
- Vision Board
- Objectifs SMART

SAMEDI

09h30 - 12h30

- Module 2
- Gestion du temps
- Organisation
- Planning personnalisé
- Exercices pratiques

DIMANCHE

09h30 - 12h30

- Module 3
- Module 4
- Plan d'action de 30 jours
- Contrat d'engagement
- Remise des certificats

SÉANCE DE SUIVI — 30 JOURS APRÈS

Les participants sont invités à une séance collective en ligne de 60 minutes pour :

- faire le point sur leurs progrès
- partager leurs réussites
- surmonter les difficultés rencontrées
- ajuster leur plan d'action



PASSER À L'ACTION

Informations pratiques & tarifs

PUBLIC CIBLE

Adolescents de 12 à 16 ans

FORMAT

En présentiel

DURÉE

3 jours

PARTICIPANTS

10 à 16 adolescents

LIEU

Rabat

DATES

18, 19 et 20 septembre

HORAIRES

Vendredi 17h30 - 20h00**Samedi & Dimanche 9h30 - 12h30**

TARIFICATION

TARIF UNIQUE

850 DH

par participant · les 3 jours de Bootcamp

LE TARIF COMPREND

- ✓ les 3 jours de Bootcamp
- ✓ tous les supports pédagogiques
- ✓ les fiches pratiques
- ✓ les livrables personnalisés
- ✓ la séance de suivi en ligne
- ✓ le certificat de participation

RÉSERVEZ LA PLACE DE VOTRE ENFANT

www.zidniskil.com · +212 623 412 923 · 06 42 41 45 72