



GUIDE DU PROGRAMME D'ÉTÉ

Booste ta confiance et libère ta voix

JUILLET 2026

4 thématiques pour développer la confiance, la communication, l'intelligence émotionnelle et la réussite des adolescents.

En présentiel · 4 jours par thématique · 9h30 à 12h30

COMPRENDRE

Pourquoi ce programme ?

Les adolescents grandissent dans un monde rapide, exigeant et hyperconnecté. Ce programme présentiel leur offre un espace actif et bienveillant pour expérimenter, échanger et progresser.

LES DÉFIS AUJOURD'HUI

- Manque de confiance et peur du jugement
- Stress scolaire et prise de parole
- Difficulté à exprimer émotions et besoins
- Distractions et perte de motivation

LES COMPÉTENCES HUMAINES

- Se connaître et croire en ses capacités
- Communiquer avec clarté et empathie
- Comprendre et réguler ses émotions
- S'organiser et préparer son avenir

UNE PÉDAGOGIE ACTIVE

Découverte, jeux, défis, mises en situation et projets collectifs : chaque adolescent apprend par l'action et repart avec des outils concrets.

LE FIL ROUGE

Confiance → Communication → Intelligence émotionnelle → Réussite et projet d'avenir

THÉMATIQUE 1

Confiance en soi et expression orale

4 jours · 9h30 à 12h30 · En présentiel

JOUR 1

Mieux se connaître

- Identifier ses forces et talents
- Comprendre ses croyances limitantes
- Activités d'estime de soi

JOUR 2

Prendre la parole sans stress

- Gérer le trac
- Langage corporel
- Voix, posture et improvisation

JOUR 3

Oser s'exprimer

- Présentation de soi
- Storytelling
- Exercices de prise de parole

JOUR 4

Challenge final

- Mini-présentation
- Passage devant le groupe
- Feedback positif

BÉNÉFICES

Estime de soi, aisance à l'oral et courage d'oser.

THÉMATIQUE 2

Communication interpersonnelle

4 jours · 9h30 à 12h30 · En présentiel

JOUR 1

Les bases d'une communication claire

- Communication verbale et non verbale
- Formuler un message clair
- Jeux de communication

JOUR 2

Écoute active

- Écouter sans interrompre
- Questionner et reformuler
- Comprendre le point de vue de l'autre

JOUR 3

S'affirmer avec respect

- Exprimer ses besoins
- Dire non avec respect
- Résoudre un désaccord par le dialogue

JOUR 4

Défi communication

- Mises en situation
- Présentation en binôme
- Feedback et plan d'action

BÉNÉFICES

Expression claire, écoute renforcée et relations plus saines.

THÉMATIQUE 3

Intelligence émotionnelle

4 jours · 9h30 à 12h30 · En présentiel

JOUR 1

Reconnaître ses émotions

- Identifier et nommer ses émotions
- Comprendre leurs messages
- Développer son vocabulaire émotionnel

JOUR 2

Réguler ses émotions

- Techniques de retour au calme
- Gérer le stress et la frustration
- Choisir une réponse adaptée

JOUR 3

Comprendre les autres

- Développer l'empathie
- Décoder les émotions
- Respecter les différences

JOUR 4

Mon plan émotionnel

- Mises en situation
- Créer sa boîte à outils
- Plan d'action personnel

BÉNÉFICES

Meilleure connaissance de soi, régulation émotionnelle et empathie.

THÉMATIQUE 4

Réussite scolaire et préparation à l'avenir

4 jours · 9h30 à 12h30 · En présentiel

JOUR 1

Gestion du temps

- Priorités
- Organisation
- Planification

JOUR 2

Apprendre efficacement

- Techniques de mémorisation
- Gestion des distractions
- Méthodes d'étude

JOUR 3

Objectifs et motivation

- Définir ses objectifs
- Construire un plan d'action
- Vision board

JOUR 4

Mon projet d'avenir

- Présenter son projet personnel
- Engagement pour la rentrée
- Feedback positif

BÉNÉFICES

Méthode claire, motivation et cap pour la rentrée.

PASSER À L'ACTION

Informations et inscription

Choisissez une thématique, deux semaines ou l'expérience complète de juillet.

INFORMATIONS PRATIQUES

JUILLET 2026

En présentiel · 4 jours par thématique · 9h30 à 12h30

CONTACT & INSCRIPTION

+212 623 412 923

06 42 41 45 72

CHOISISSEZ VOTRE FORMULE

FORMULE

DÉCOUVERTE

1 semaine

600 DH

FORMULE

ÉVOLUTION

2 semaines

1 200 DH

RECOMMANDÉE

ACADÉMIE COMPLÈTE

4 semaines

2 300 DH**INCLUS DANS LA FORMULE ACADÉMIE COMPLÈTE**

- **Certificat de participation**
- Suivi personnalisé
- Manuel participant

RÉSERVEZ LA PLACE DE VOTRE ADOwww.zidniskil.com

+212 623 412 923 · 06 42 41 45 72