



PROGRAMME DE FORMATION

Boost ta confiance et libère ta voix

15 HEURES · POUR ADOLESCENT·E·S

2^e ÉDITION · DU 3 AU 7 AOÛT 2026 · RABAT

4 thématiques + 1 journée de simulation pour développer la confiance, la prise de parole et l'affirmation de soi.

Présentiel · 10h — 13h · Accueil dès 9h · Pause café incluse

COMPRENDRE

Pourquoi ce programme ?

À l'adolescence, la confiance se construit ou se perd. Ce programme présentiel de 15 heures offre un espace actif et bienveillant pour expérimenter, oser prendre la parole et s'affirmer avec respect.

LES DÉFIS DES ADOS

- Manque de confiance et peur du jugement
- Stress et trac à l'oral
- Difficulté à s'affirmer et poser ses limites
- Conflits non désamorçés

CE QU'ILS VONT DÉVELOPPER

- Connaissance et estime de soi
- Prise de parole assumée
- Aisance devant un public
- Affirmation respectueuse

UNE PÉDAGOGIE ACTIVE — MÉTHODE ICBI

Jeux, défis, mises en situation, coaching individualisé : chaque ado apprend par l'action et repart avec des outils concrets.

LE FIL ROUGE

Connaissance de soi → Confiance → Communication → Affirmation → Simulation & remise des certificats

PHOTOS DE LA 1ÈRE ÉDITION



AGENDA — 5 JOURNÉES

Le programme jour par jour

Du 3 au 7 août · 10h — 13h · Accueil dès 9h · Pause café incluse · Rabat

JOUR 1 · LUNDI 3 AOÛT**Connaissance de soi**

- Cartographier ses émotions
- Identifier le dialogue intérieur
- Premier portrait de soi

JOUR 2 · MARDI 4 AOÛT**Confiance en soi**

- Comprendre le manque de confiance
- Outils concrets et exercices
- Sortir de sa zone de confort

JOUR 3 · MERCREDI 5 AOÛT**Communication & prise de parole**

- Voix, posture et regard
- Ancrage scénique
- Pitch personnel devant le groupe

JOUR 4 · JEUDI 6 AOÛT**Affirmation de soi**

- Dire non avec respect
- Poser ses limites sans culpabilité
- S'affirmer face au groupe

JOUR 5 · VENDREDI 7 AOÛT**Simulations finales & remise des diplômes**

- Simulations et mises en situation devant le groupe
- Cérémonie de clôture avec les parents
- Remise des diplômes et certificats ZidniSkil

NOTRE MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Une expérience vivante, pas un cours

Ici, les ados ne suivent pas un cours : ils vivent des situations, testent, se trompent, recommencent... et grandissent.



01 L'apprentissage par l'action

Inspirée du coaching ICBI : chaque notion est ancrée par l'action et l'auto-découverte plutôt que par la théorie.

02 Défis et mises en situation

Jeux de rôle, défis en groupe, prises de parole, situations du quotidien. On apprend en agissant.

03 Accompagnement personnalisé

Retours bienveillants pour identifier forces, blocages et axes de progression — sans comparaison.

04 Feedback & rapport de suivi

Chaque ado reçoit un feedback individualisé et un rapport de suivi détaillé partagé avec les parents.

PASSER À L'ACTION

Tarif & inscription

Places limitées à 15 ados (12–17 ans). Réservez dès maintenant.

INFORMATIONS PRATIQUES

15 HEURES · 5 JOURNÉES · DU 3 AU 7 AOÛT 2026

10h — 13h · Accueil dès 9h · Pause café incluse

Présentiel · Rabat

PUBLIC

Adolescent·e·s 12 — 17 ans

15 places maximum

TARIF DU PROGRAMME

1000^{DH}

Programme complet · 15 heures · Diplôme ZidniSkil

Inclus : 5 journées d'ateliers · carnet de bord · feedback individuel · rapport de suivi parents.

OFFRE LANCEMENT — 15 % DE REMISE POUR LES 5 PREMIER·ÈRE·S INSCRIT·E·S · 850 DH

INSCRIPTIONS & CONTACT

WhatsApp / Téléphone

+212 623 412 923 · 06 42 41 45 72

Email

zidniskil@gmail.com

Site web

www.zidniskil.com

RÉSERVEZ LA PLACE DE VOTRE ADO

www.zidniskil.com · zidniskil@gmail.com

+212 623 412 923 · 06 42 41 45 72