Programme de l'intervention

ATELIER : Construction de l'identité de l'enfance à l'âge adulte

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier interactif explore la construction de l'identité de l'enfance à l'âge adulte. Il propose des clés pour un développement personnel équilibré et une meilleure santé globale.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes de construction identitaire
- Identifier les facteurs influençant l'identité à chaque âge
- Acquérir des outils pour renforcer une identité positive

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Rappel des connaissances : Les fondations de l'identité**
  - Définition de l'identité (personnelle, sociale, professionnelle)
  - Les grandes étapes du développement identitaire (Erikson, Marcia)
  - Influence des environnements (famille, école, travail, culture)
- **Exercices pratiques et échanges : Explorer son identité** (un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible)
  - **Quizz interactif : "Mon profil identitaire"**
    - Questions sur les valeurs, les rôles, les aspirations
    - Discussion sur les résultats et les prises de conscience
  - **Activité "Ma ligne de vie identitaire"**
    - Tracer les moments clés et les influences marquantes
    - Partage en petits groupes (volontariat)
  - **Outil pratique : "Le blason de mes forces"**
    - Identifier ses qualités, compétences, passions
    - Réflexion sur l'intégration de ces forces dans le quotidien
  - **Discussion : L'identité au travail et l'équilibre vie pro/vie perso**
    - Comment l'identité professionnelle s'articule avec l'identité personnelle
    - Stratégies pour maintenir un équilibre sain

- **Synthèse et plan d'action personnel**
  - Récapitulatif des points clés de l'atelier
  - Exercice "Mon engagement pour mon identité positive"
  - Présentation de ressources complémentaires (dont Vivoptim)
- **Questions / Réponses et clôture**

À la fin de cet atelier, vos agents sauront mieux comprendre leur propre parcours identitaire et celui des autres, et disposeront de méthodes concrètes pour favoriser leur épanouissement personnel et professionnel.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.