



Nom atelier	Cible	Objectif général	Objectifs détaillés	Critères d'évaluation
[OBE5] Parentalité (exemple des écrans)	Parents et enfants de 7 à 11 ans	Susciter la coopération adultes/enfants	<ul style="list-style-type: none"> Renforcer le lien adultes/enfants Prendre conscience des habitudes de communication existantes au sein de la famille Identifier des leviers pour améliorer la communication au sein de la famille en prenant l'exemple des écrans 	Concernant la famille <ol style="list-style-type: none"> C'est difficile de se parler, on ne se comprend pas du coup l'enfant n'en fait qu'à sa tête C'est difficile de se comprendre, mais l'enfant finit par faire ce que l'adulte lui demande même si cela ne lui convient pas C'est difficile de se comprendre mais nous envisageons de mettre en place des solutions pour améliorer la communication Ce n'est pas toujours facile, on essaye de se mettre à la place de l'autre et de communiquer, de mettre en place des solutions et parfois ça fonctionne On communique et on trouve des solutions coopératives qui conviennent à tout le monde
[OBE7] Dormir pour être en forme	Parents et enfants de 7 à 11 ans	Favoriser le sommeil de l'enfant	<ul style="list-style-type: none"> Connaitre les phases du sommeil et leur intérêt Repérer les signes de fatigue et ses conséquences Optimiser les conditions individuelles de sommeil 	Concernant mon sommeil <ol style="list-style-type: none"> J'ai beaucoup de mal à m'endormir le soir et/ou me lever le matin J'arrive à me lever le matin mais j'ai des coups de fatigue dans la journée Je sais que je manque de sommeil mais je ne sais pas quoi faire pour que ça change J'essaie de changer mes habitudes pour améliorer mon sommeil
[OBA6] Ecrans, c'est quoi ta berceuse ?	Adolescents de 12 à 18 ans	Prendre conscience de l'impact de sa consommation des écrans sur son sommeil	<ul style="list-style-type: none"> Savoir citer les écrans qui existent Auto-évaluer sa consommation des écrans (temps et utilité) Discuter des raisons de l'utilisation des écrans Identifier l'impact de sa consommation d'écran sur son sommeil Elaborer une stratégie pour améliorer son sommeil 	Quelle est la qualité de mon sommeil ? <ol style="list-style-type: none"> La qualité de mon sommeil est mauvaise (peut-être remplacer par insatisfaisante ?) La qualité de mon sommeil est mauvaise car altérée par l'utilisation des écrans La qualité de mon sommeil est mauvaise et je souhaite mettre en place des solutions pour l'améliorer Parfois la qualité de mon sommeil est altérée et j'ai mis en place des stratégies pour améliorer mon sommeil même si cela n'est pas toujours efficace Je dors bien et suffisamment (en qualité et quantité)