

Le Spot d'Enhaut

**TON RENDEZ-VOUS
DE MIDI !**

**POUR LES
ÉLÈVES DE
9-11S**

**Comment
s'inscrire ?**



Sur le site de l'école
<https://www.ecoles-pays-denhaut.ch/spot-denhaut>

SCAN ME!



Une question ?
alexandra.tzogalis@edu-vd.ch



**PROGRAMME
BIEN-ÊTRE
À L'ÉCOLE**



Parce que le Bien-être
psychique et physique est
une clé indispensable de la
réussite scolaire.

UN ESPACE POUR TOI !

Le Spot d'Enhaut, c'est...

- un lieu dédié **au bien-être à l'école**
- trois ateliers thématiques
- des échanges
- des partages
- des outils
- des astuces



Zéro pression,
zéro évaluation,
zéro sanction !
Naturellement ZEN !

Les ateliers

SPORT, RÉSEAUX ET TOI ?

Sport, santé, image de soi et
influence des réseaux sociaux.

VENDREDI 25.09
MARDI 29.09
MARDI 06.10

APPRENDRE MALIN !

Découvre des astuces pour
réviser plus efficacement et
gagner en confiance.

VENDREDI 27.11
VENDREDI 4.12
VENDREDI 11.12
VENDREDI 18.12

PLUS FORT QUE LE STRESS !

Des activités pratiques pour
apprendre à relâcher la pression
et à retrouver ton équilibre.

MARDI 02.03
VENDREDI 12.03
VENDREDI 19.03
VENDREDI 16.04

Infos pratiques

Quand ?

- 1 heure
- de 12h à 13h
- mardi ou vendredi



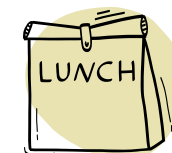
Où ?

- Au Lieu Ressource
- CC13



Et pour midi ?

Prends ton lunch, ta
boisson et ta bonne
humeur !



Les animateurs et animatrices

- Laetitia Ducommun, *psychomotricienne*
- Guillaume Girod, *maître de sport*
- Aurélie Grangier, *psychologue scolaire*
- Aline Heller, *infirmière scolaire*
- Isabelle Holtz, *médiatrice*
- Alexandra Tzogalis, *médiatrice*