

soutenu par tous les
partenaires

HAPPY HABITS

Carnet Interactif



Happy
Habits

Commencer
ici !





BOUSSOLE DU BONHEUR ET CARNET
INTERACTIF



1. ÉTAT D'ESPRIT ET MOTIVATION

- JOURNAL QUOTIDIEN
- COLLAGE POUR DÉCOUVRIR SA MOTIVATION
- HISTOIRE À MÉDITER

2. CONNAISSANCE DE SOI ET DIALOGUE AVEC SOI-MÊME

- ENREGISTREMENTS D'AFFIRMATION DE SOI
- SE PRÉSENTER PAR LE MOUVEMENT
- EXPLORER L'ESPACE À TRAVERS LES LIGNES ET LES COURBES

3. OBJECTIF

- LA ROUE DE LA VIE
- DÉCOUVRIR VOTRE OBJECTIF PERSONNEL
- RÊVE FORT ET RÊVE FAIBLE

4. HABITUDES QUOTIDIENNES

- MON ARC-EN-CIEL DE COULEURS

5. APPARTENANCE / CONNEXION

- CARTE MENTALE DES RÉSEAUX :

6. ÉTENDRE ET APPRENDRE

- REPENSER LE DÉFI : UN REVERS OU UNE OPPORTUNITÉ DE CROISSANCE ?

7. GRATITUDE

- NOTE VOCALE À SOI-MÊME

8. STIMULATION /

ÉMERVEILLEMENT

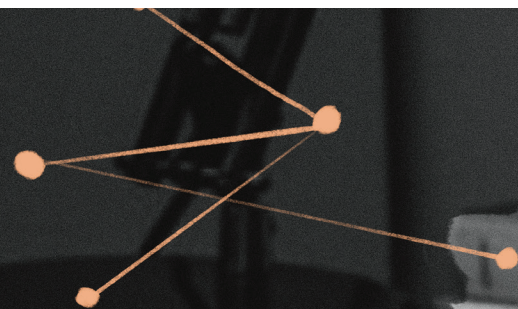
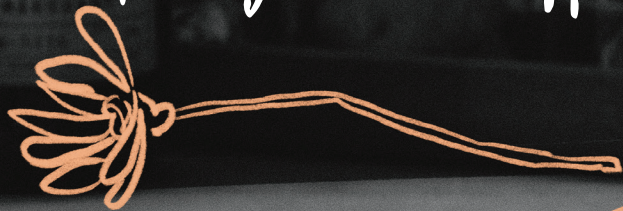
- BOÎTE D'URGENCE
- OFFRE DE DANSE
PERSONNELLE

COMMENT AMÉLIORER CES

« COMPÉTENCES » ?



Le projet Happy Habits:



Nos objectifs sont :

La transformation d'un éventuel traumatisme lié la crise sanitaire du Covid-19 et encourager à se recentrer sur les aspects positifs de la vie en mobilisant les ressources psychologiques des adultes nécessaires pour surmonter les périodes ou situations difficiles et à travers la création d'outils afin d'enclencher la résilience.

La promotion de la résilience collective et de la cohésion sociale, et en même temps le renforcement de la capacité des individus à répondre aux besoins de la communauté. Cette approche contribue à améliorer la santé mentale et le bien-être au sein des communautés et des individus, tout en travaillant simultanément à réduire les inégalités sociales dans l'accès aux soins pour la santé.

La sensibilisation et la formation des travailleurs et éducateurs adultes au soutien à la résilience, basé sur la psychologie positive, la neuroscience et le développement personnel, afin de s'assurer au bien-être collectif de leurs audiences et confronter leurs besoins dans des situations de stress et d'adversité.

La boussole du bonheur et le carnet de notes interactif

Il s'agit d'un carnet de notes interactif dans lequel les débutants peuvent documenter leur voyage éducatif, enregistrer leurs pensées et leurs sentiments mais aussi s'engager dans des processus métacognitifs. Par essence, cette phase du projet constitue :

Un outil de support psychologique journalier qui développe la créativité et promeut l'expérimentation.

Un répertoire de méthodes d'apprentissages dynamiques comme le drame et la comédie .

Un carnet de notes interactif qui aide les individus à se rappeler ce qui est important pour eux.

Elle permet aussi : L'identification de moyens afin d'améliorer chaque jour de la vie depuis la pandémie.

De faciliter les individus dans leur évaluation de l'impact des pratiques du bonheur sur plusieurs aspects de leur vie, particulièrement sur les expériences qui ont suivi leur participation au programme des Joyeuses Pratiques.

Comment apprenons-nous ?

Chacun a ses propres styles et préférences pour apprendre, mais nous pouvons affirmer qu'il faut une étincelle initiale, un intérêt, une motivation ou la perception d'un bénéfice. Quand il s'agit d'adultes, leur envie d'apprendre est souvent liée au fait qu'elle valorise l'image qu'ils ont d'eux-mêmes. Il existe diverses approches pour acquérir de nouvelles compétences et théories. Nous pouvons observer et imiter les autres, engager une expérimentation et tâtonner, tester des hypothèses ou encore prendre une approche cognitive en y incorporant la théorie et l'application pratique.

Les adultes ont tendance à apprécier l'apprentissage centré sur les problèmes lorsqu'ils ont la possibilité de poser des questions difficiles et de trouver des solutions par eux-mêmes. Nous apprenons plus efficacement et retenons une information lorsque nous sommes activement impliqués dans le processus d'apprentissage et lorsque la tâche est personnellement significative et importante. C'est pourquoi il est tout aussi important d'intégrer le plaisir et l'amusement. Ce projet vous initie à des méthodes d'apprentissage dynamiques, telles que le théâtre et la comédie. Il y a de nombreuses opportunités pour de l'expérimentation individuelle et un travail collaboratif par les pairs.

Métacognition pour débiter le travail et créer le carnet de notes

La métacognition est un terme qui signifie « penser sur le fait de penser ». Si vous faites attention à vos propres schémas de pensée et à vos habitudes, cela signifie que vous pouvez remettre en question vos pensées négatives et vos pensées autodestructrices.

Notre façon de penser influence souvent notre habilité à réguler nos émotions et de nous gérer nous-mêmes. Par exemple, imaginez un scénario dans lequel vous ratez le bus, vous vous précipitez au travail et vous commencez votre réunion d'équipe en étant grognon et irritable. Votre réaction à une situation temporaire affectera forcément d'autres personnes, peut-être ne serez-vous pas amical, peut-être les gens ne partageront-ils pas d'informations avec vous, vous mettront-ils à l'écart ou vous éviteront-ils. Notre comportement a des conséquences dans nos interactions avec autrui. Cependant, si vous avez conscience de votre propre habitude à laisser un début de journée difficile affecter votre humeur, vous pouvez pratiquer un dialogue intérieur positif avant même d'être dans un état d'irritabilité. Vous pouvez vous apaiser et vous faire plaisir pour compenser ce mauvais début. Nous pouvons avoir l'habilité d'examiner nos propres pensées lorsqu'elles surgissent et ainsi d'évaluer la manière dont elles apparaissent, leurs conséquences potentielles et, avec un peu de chance, nous pouvons alors générer des réponses plus adaptées qui auront moins de conséquences négatives.

La métacognition est aussi pertinente dans un processus d'apprentissage. En devenant attentifs à ce qui fonctionne le mieux sur nous-mêmes, nous pouvons devenir de meilleurs apprenants. Vous fixez-vous des objectifs ? Pouvez-vous vous en tenir à vos tâches ? Évitez-vous les situations nouvelles ? Répétez-vous sans cesse les mêmes cycles qui ne sont pas productifs ? Pouvez-vous examiner pourquoi ? Toutes ces questions nous incitent à réfléchir à notre propre métacognition.

PRÊT A COMMENCER?

Boussole
du
BONHEUR

ÉTAT D'ESPRIT
ET MOTIVATION

CONFIANCE DE
SOI

STIMULATION / ÉMERVEILLEMENT

ÉTENDRE ET APPRENDRE





ET DISTANCE
AVEC SOI-MEME

OBJECTIF

GRATITUDE

HABITUDE QUOTIDIENNE

APPARTENANCE

CONNEXION





État d'esprit et motivation

Connaissez-vous ce qui vous stimule et vous motive ?

Faites-vous des plans afin d'atteindre vos objectifs ?

Conservez-vous une vision optimiste de vos projets et de l'avenir ?

Avez-vous plutôt tendance à être optimiste ou négatif ?

→ Quelques questions pour votre
cerveau!

JOURNAL QUOTIDIEN

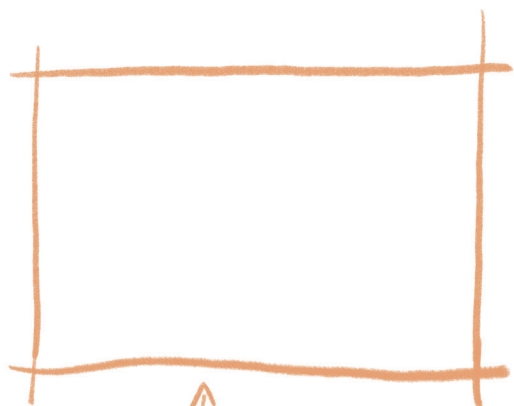
« Bien que nous envisagions de suggérer de nombreux exercices et activités, les apprenants ne sont pas obligés de tout faire de manière linéaire. L'approche est centrée sur la personne, c'est-à-dire que l'apprenant peut choisir de travailler sur tout ce qui l'intéresse et qu'il ou elle considère comme une priorité personnelle. Vous pouvez utiliser les modèles que nous présentons ci-dessous. »



prenez votre stylo favori, une tasse de café, et

asseyez-vous dans un endroit calme pour commencer!





TESTEZ VOTRE
STYLO ICI

Durée : Vous êtes libre de consacrer autant de temps que vous le souhaitez à cette activité !

Objectifs : La page du journal quotidien offre un espace de réflexion sur les progrès, sur la vie en générale et sur la capacité à planifier nos actions.

Matériel : Un modèle de guide et un stylo.

DATE :

QUEL EST MON DEGRÉ DE SATISFACTION AUJOURD'HUI ? (1-10)

Qu'est-ce qui me rendrait plus heureux aujourd'hui ?

Objectifs ?

Qu'est-ce que j'attends avec impatience aujourd'hui ?

Quel point de la boussole ai-je atteint aujourd'hui ?

- État d'esprit et motivation
- Connaissance de soi et dialogue avec soi-même
- Objectif
- Habitudes quotidiennes
- Appartenance / Connexion
- Étirement et apprentissage
- Gratitude
- Stimulation / émerveillement

Qu'ai-je remarqué chez moi aujourd'hui ?

De quoi suis-je reconnaissant aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui m'a fait plaisir aujourd'hui ?

Quels sont mes espoirs pour demain ?

Quel est le point de la boussole du bonheur que je souhaite intégrer dans ma journée ?

DATE :

QUEL EST MON DEGRÉ DE SATISFACTION AUJOURD'HUI ? (1-10)

Qu'est-ce qui me rendrait plus heureux aujourd'hui ?

Objectifs ?

Qu'est-ce que j'attends avec impatience aujourd'hui ?

Quel point de la boussole ai-je atteint aujourd'hui ?

- État d'esprit et motivation
- Connaissance de soi et dialogue avec soi-même
- Objectif
- Habitudes quotidiennes
- Appartenance / Connexion
- Étirement et apprentissage
- Gratitude
- Stimulation / émerveillement

Qu'ai-je remarqué chez moi aujourd'hui ?

De quoi suis-je reconnaissant aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui m'a fait plaisir aujourd'hui ?

Quels sont mes espoirs pour demain ?

Quel est le point de la boussole du bonheur que je souhaite intégrer dans ma journée ?

DATE :

QUEL EST MON DEGRÉ DE SATISFACTION AUJOURD'HUI ? (1-10)

Qu'est-ce qui me rendrait plus heureux aujourd'hui ?

Objectifs ?

Qu'est-ce que j'attends avec impatience aujourd'hui ?

Quel point de la boussole ai-je atteint aujourd'hui ?

- État d'esprit et motivation
- Connaissance de soi et dialogue avec soi-même
- Objectif
- Habitudes quotidiennes
- Appartenance / Connexion
- Étirement et apprentissage
- Gratitude
- Stimulation / émerveillement

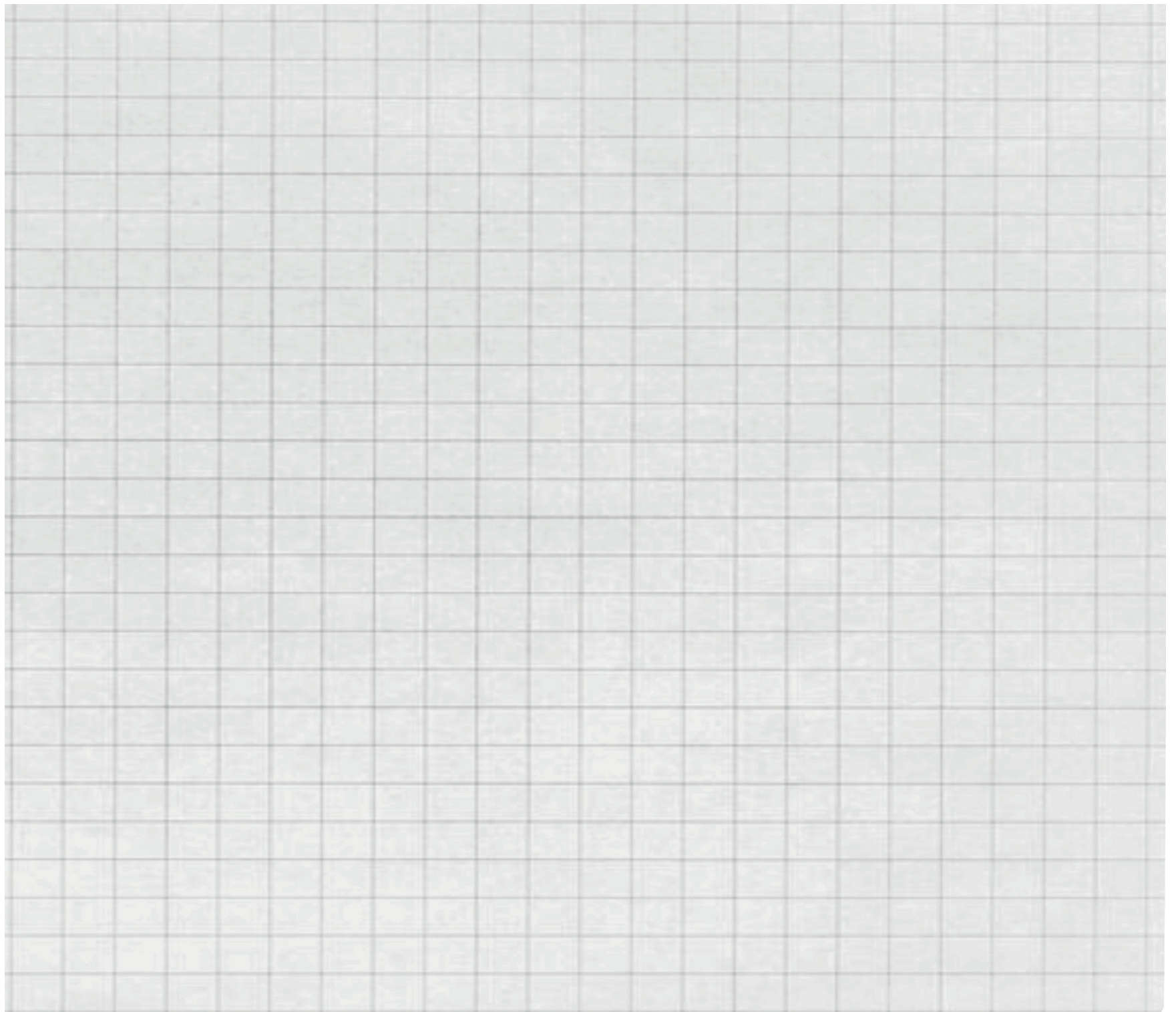
Qu'ai-je remarqué chez moi aujourd'hui ?

De quoi suis-je reconnaissant aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui m'a fait plaisir aujourd'hui ?


Quels sont mes espoirs pour demain ?

Quel est le point de la boussole du bonheur que je souhaite intégrer dans ma journée ?



QUESTIONS DE RÉFLEXION :

- A-t-il été facile d'identifier les choses qui vous rendent heureux et que vous attendez avec impatience ? pourquoi oui ou pourquoi non ?
- Avez-vous eu du mal à trouver une réponse à l'une des questions de votre Journal quotidien ?
- constatez-vous des tendances dans vos réponses ?



COLLAGE POUR DÉCOUVRIR VOTRE MOTIVATION

Objectifs :

Se souvenir, se représenter et imaginer des expériences passées qui vous ont influencé et qui ont motivé votre comportement ;

Réfléchir quand vous créez des plans pour vos objectifs ou si ceux-ci doivent être plus structurés ;

Réfléchir quand vous avez tendance à être plus optimiste ou pessimiste et, si vous êtes pessimiste, réfléchir à la manière dont vous pouvez changer votre état d'esprit pour vous concentrer sur la croissance et le développement, tout en cultivant une attitude positive.

Notre attitude et notre état d'esprit peuvent déterminer la façon dont nous abordons la vie, qu'elle soit positive ou négative.

Si votre état d'esprit est positif, vous prendrez plus de risques, vous vous attendrez à de bonnes choses et vous prendrez des mesures qui vous mèneront vers le bonheur, la connexion et le succès.

① A QUOI RESSEMBLE VOTRE MOTIVATION ?

② CRÉEZ UN COLLAGE INTUITIF: des images, textures, plantes...

③ RÉFLÉCHISSEZ. QUELLES SONT LES QUALITÉS DE VOTRE "MOTIVATION" PERSONNELLE ?

Votre collage peut indiquer ce que vous avez ressenti au cours de ce processus, l'effort que vous avez fourni et la persévérance, ainsi que votre sens de ~~la~~ l'orientation. Il peut également indiquer certains comportements que vous avez adoptés et qui vous ont aidé à surmonter certains obstacles. Pensez également à la structure et à la planification de la réalisation de cet objectif.

④ CHOISISSEZ UN OBJECTIF QUE VOUS VOULIEZ ATTEINDRE; mais ne s'est pas avéré concluant, qu'elle qu'en soit la raison

⑤ POUVEZ-VOUS IDENTIFIER UN COMPORTEMENT, OU UN ÉTAT D'ESPRIT POUR ATTEINDRE VOTRE "MOI MOTIVÉ" ?

POUVEZ-VOUS LES UTILISER POUR RÉALISER UN OBJECTIF QUE VOUS VOUS ÊTES FIXÉ



Spécifique : L'objectif que vous vous êtes fixé est-il spécifique ou est-il facile à mal interpréter ou à confondre ?

Mesurable : Pouvez-vous suivre l'évolution de votre objectif ?

Atteignable : Votre objectif est-il réaliste ?

Pertinence : Votre objectif correspond-il à vos valeurs, à vos rêves et à vos ambitions ?

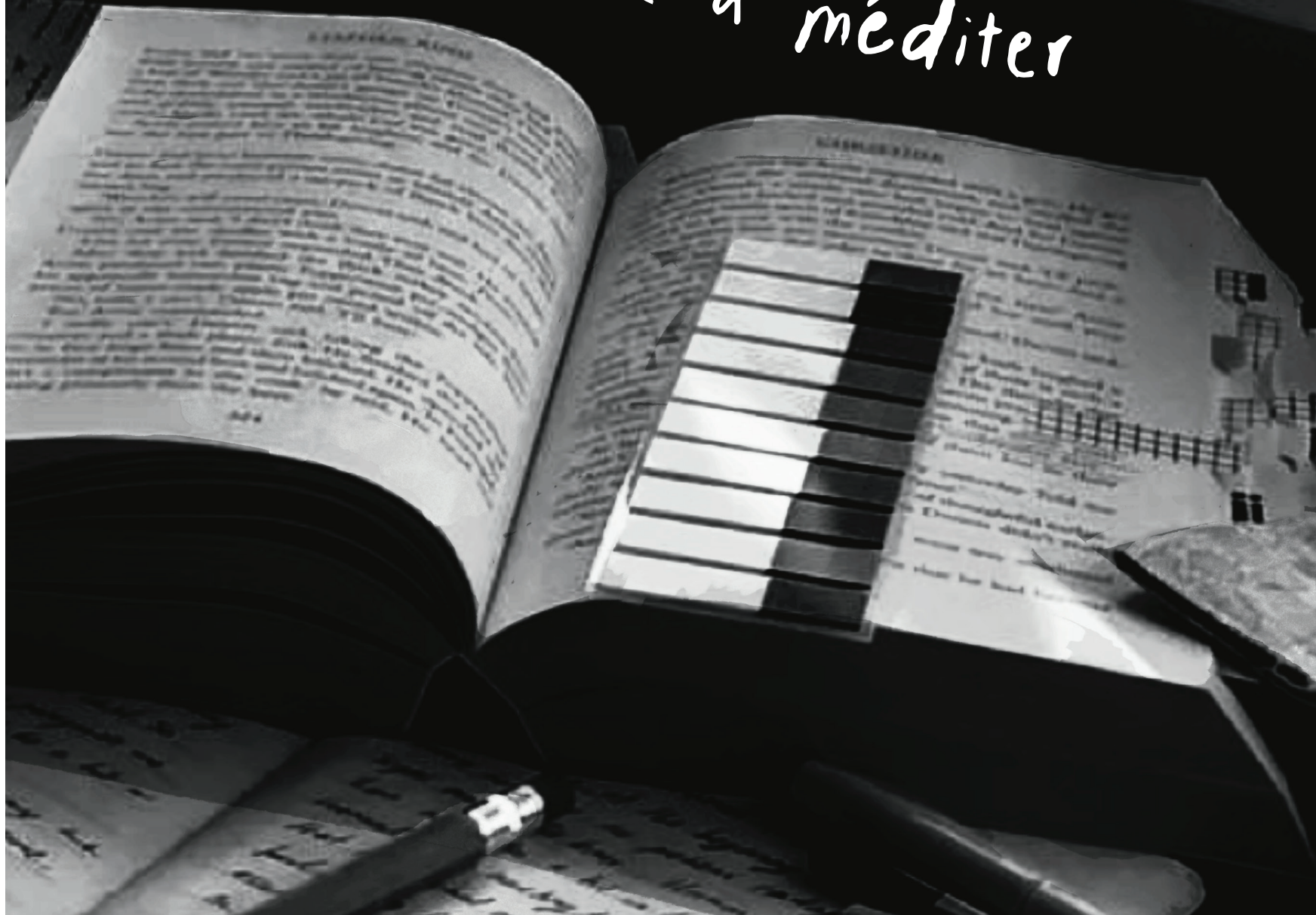
Temps délimité : Existe-t-il une date limite d'achèvement, par exemple quatre mois ou un an ?







Histoire à méditer





Description:

Rédigez une courte histoire répondant au titre
« Qu'a fait l'univers pour me donner ma vie
actuelle ? ».

L'histoire doit contenir les mots suivants :

SCOOP

Brillant

plutonium

CHAT

ESSEYEEZ D'ÊTRE LE PLUS CRÉATIF POSSIBLE!

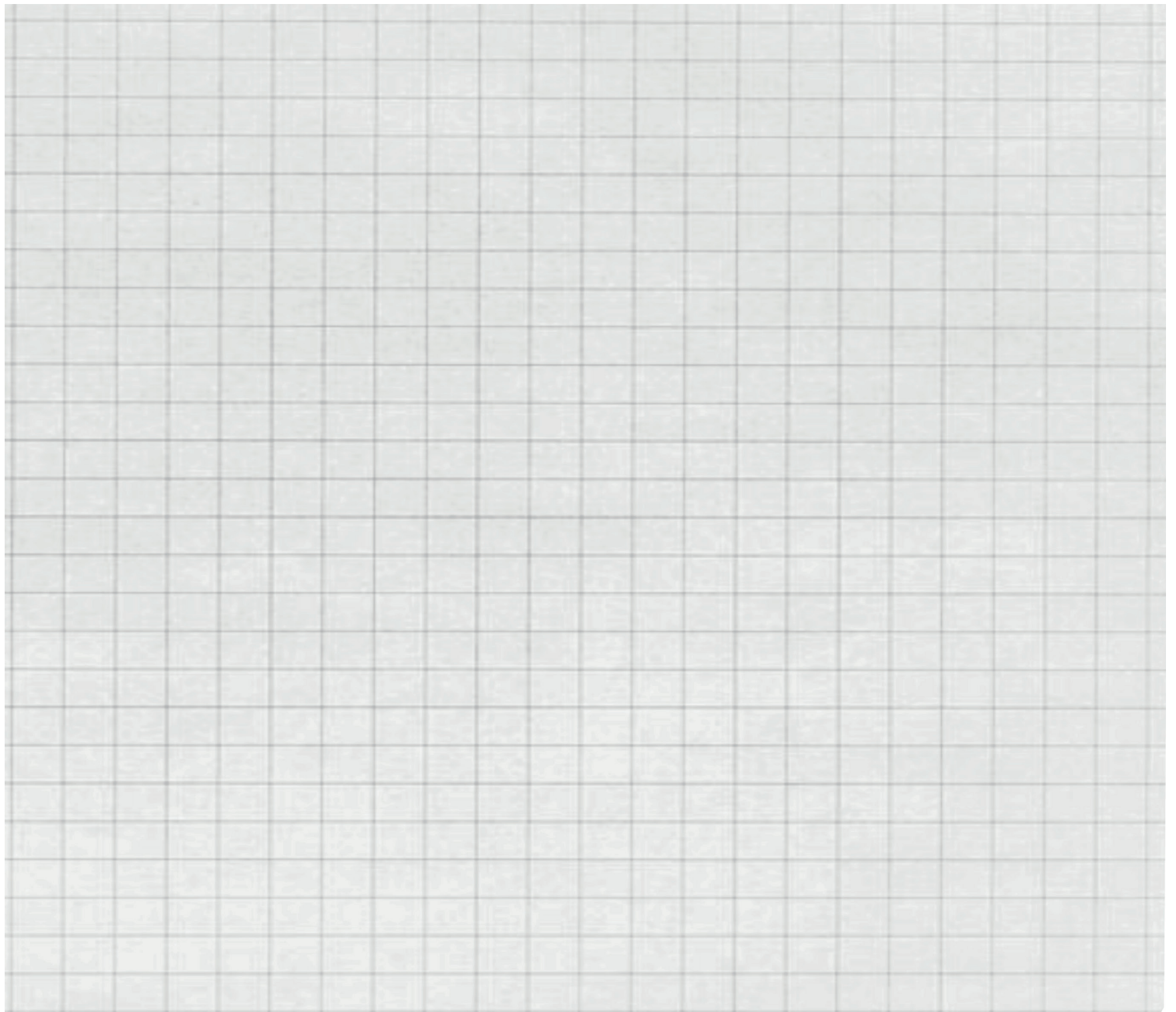
CETTE HISTOIRE EST JUSTE POUR VOTRE VOUS DU FUTUR,

PAS BESOIN D'ÊTRE PARFAIT 😊

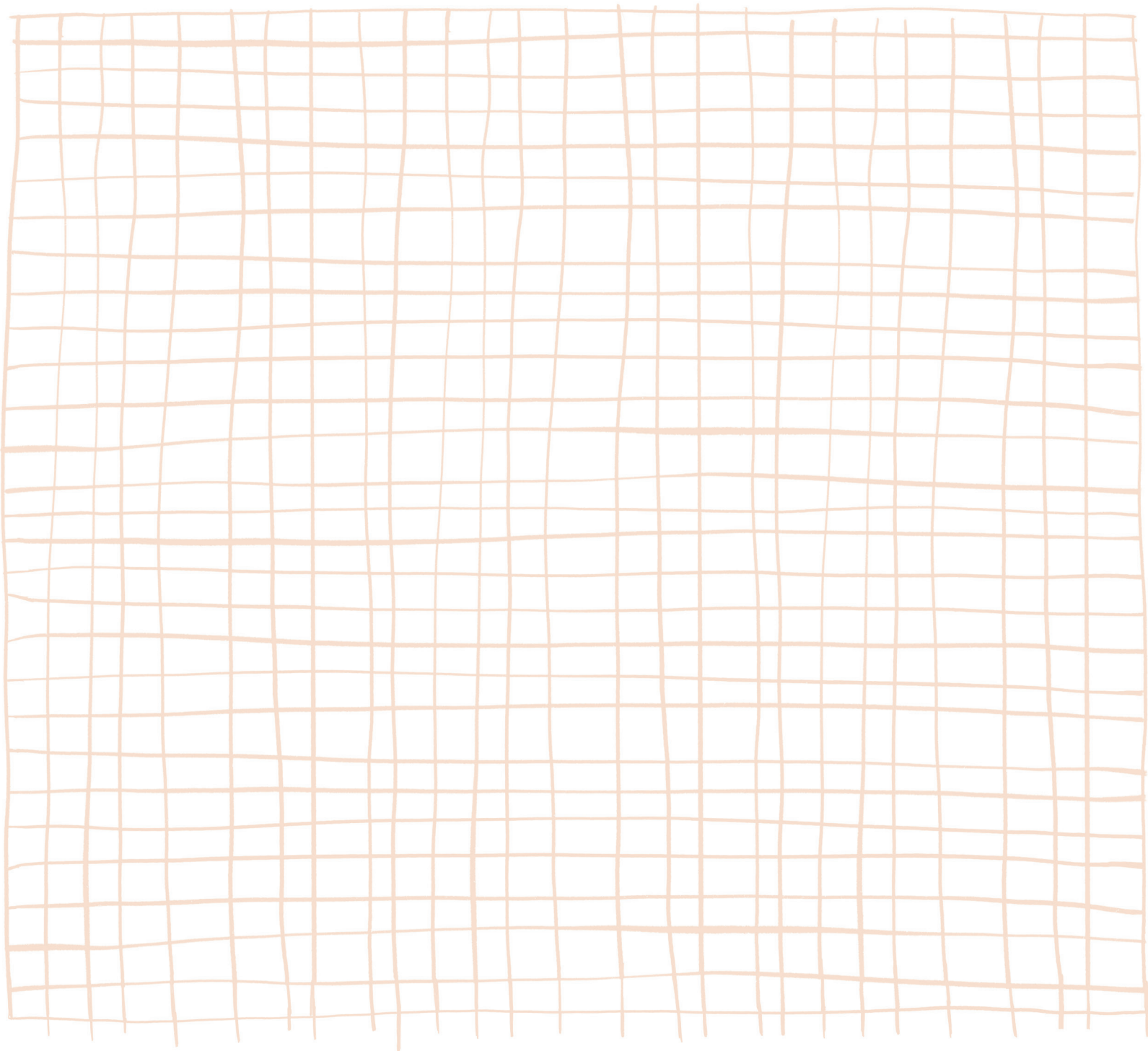


N'hésitez pas à ajouter des pages blanches
Si vous avez besoin de plus d'espace!









QUESTIONS DE RÉFLEXION :

- A-t-il été facile de créer une histoire sur ce sujet complexe de manière créative ? Qu'est-ce qui a été difficile ?
- Votre histoire a-t-elle fini par inclure des détails auxquels vous ne vous attendiez pas ? Si oui, comme quoi ?
- Identifiez-vous un modèle dans la manière dont vous avez présenté votre histoire ?

« Nous avons parfois l'impression qu'il y a des choses que nous n'aimons pas dans notre vie ou dans notre travail et qui peuvent nous amener à nous épuiser ou à perdre notre motivation. En consacrant quelques minutes à la réflexion sur ces sujets, nous pouvons identifier plus facilement nos motivations et nos changements. Vous êtes en mesure de changer votre état d'esprit pour vous concentrer sur la croissance et le développement. »



Connaissance de soi et dialogue avec soi-même

Quel est votre degré d'autocritique ?

Êtes-vous bienveillant et compatissant envers vous-même ?

Pouvez-vous vous faire à vous-même un commentaire positif sur la vie et la façon dont vous la racontez, qui vous soutienne et vous encourage ?

Votre discours intérieur vous aide-t-il à cultiver la résilience et la confiance en soi ?



ENREGISTREMENT D'AFFIRMATION DE SOI

Cette activité vise à accroître votre compassion en enregistrant des notes vocales sur des propos positifs. Vous pouvez ensuite revenir en arrière et écouter n'importe laquelle des notes vocales, ce qui vous rappellera d'être plus gentil et plus compatissant.

Sujets suggérés pour les enregistrements :

Que diriez-vous à un proche qui passe une mauvaise journée ? Enregistrez-le.

Pensez à votre semaine passée. Identifiez les points forts et les moments que vous avez le plus appréciés. Notez-les.

Réfléchissez aux motivations qui vous poussent à vous engager dans vos activités quotidiennes. Pour qui et pourquoi faites-vous cela ? Notez-le.

Pensez à différents moments de votre vie où vous avez relevé des défis. Comment y êtes-vous parvenu ? Qu'avez-vous ressenti à ce moment-là et comment vous sentez-vous aujourd'hui ? Notez-le.

Soyez votre narrateur positif

La voix dans votre tête ne devrait pas être votre ennemi



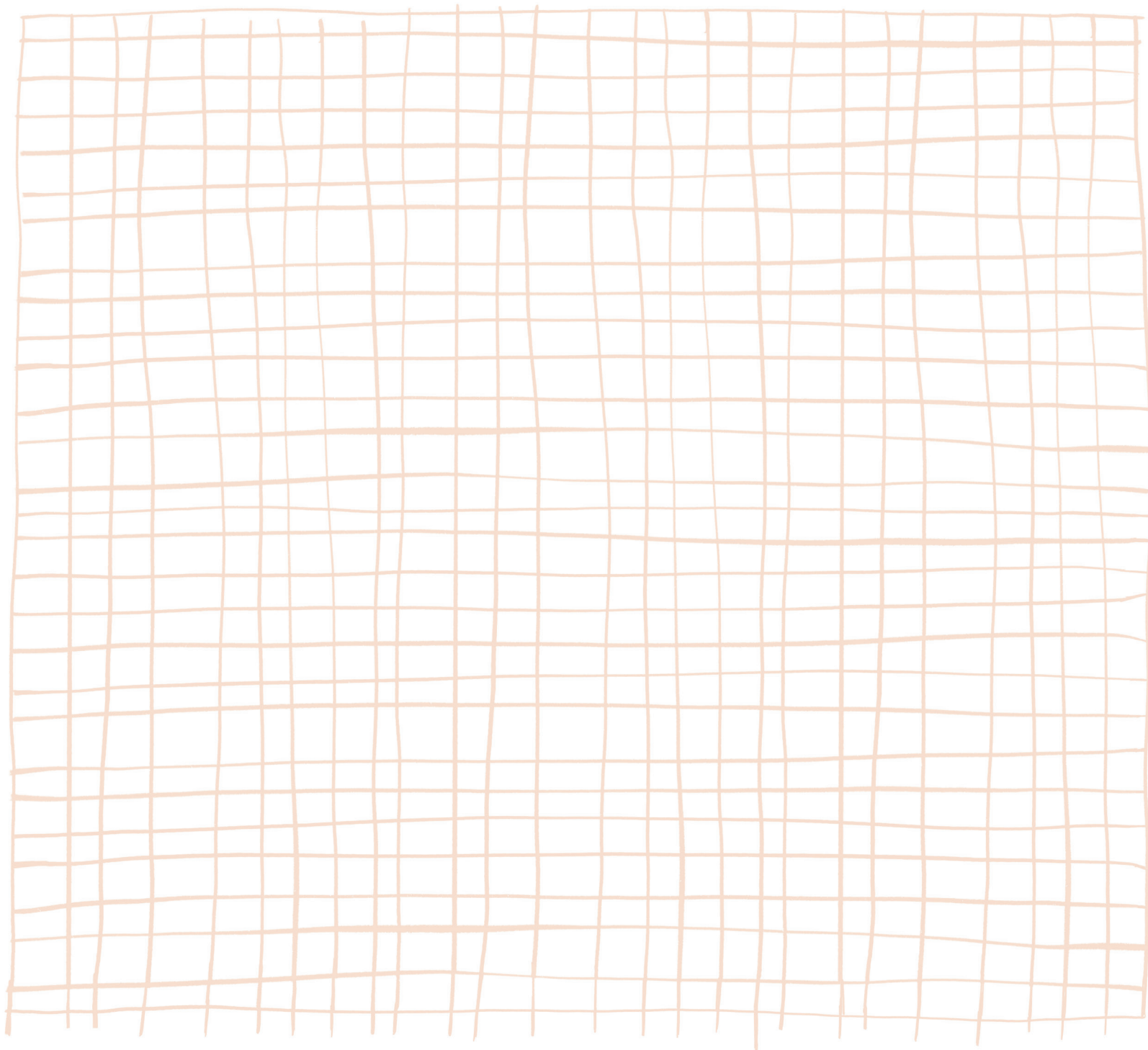
Comment vous êtes-vous senti après votre écoute ?

Vous sentez-vous plus compatissant après avoir écouté vos notes vocales ?

Cette activité a-t-elle été utile dans votre situation et pourquoi ?







SE PRÉSENTER PAR LE MOUVEMENT

* Activité de
groupe



“ Nous n'utilisons pas vraiment
notre corps pour réaliser des
interactions sociales.

Parfois, on pourrait presque
penser que notre corps est là
uniquement comme une annonce
marketing de nous-même, si ce
n'est pas une contrainte.

Pouvons nous lui permettre
d'être plus présent dans nos vies?))

Vous êtes DEBOUT DANS UNE PIÈCE VIDE.
IL Y A DE LA MUSIQUE. VOUS DONNEZ DES INSTRUCTIONS.

Réveillez doucement votre corps, vos articulations...

Activez deux articulations en même temps (épaule gauche et genou droit)

Donnez aux participants le temps d'explorer plusieurs combinaisons.


Proposez-leur de mobiliser tout leur corps en même temps

Demandez aux participants de dire leur nom à voix haute.

Invitez-les à essayer d'écrire leur nom en utilisant leurs corps.

En cercle, demandez-leur de communiquer leur nom à travers leur corps un par un.





A-t-il été facile ou difficile de trouver différents types de mouvements ? pourquoi ?

Comment vous sentez-vous après avoir intégré le mouvement dans votre journée ?

Avez-vous bougé toutes les parties de votre corps ? y a-t-il une partie de votre corps qui n'a pas été incluse ? pourquoi ?

Explorer l'espace à travers les lignes et les courbes

Étape 1. Commencez par un exercice d'échauffement pour assouplir les articulations et les préparer à bouger.

Étape 2. Prenez le temps de bouger chaque partie de votre corps, en commençant par la tête, le cou, les épaules, en balayant le corps jusqu'au bout des pieds et des orteils. Commencez par mobiliser deux articulations ensemble (par exemple, le genou droit et l'épaule gauche).

Étape 3. Explorer ensuite d'autres combinaisons d'articulations (par exemple : coude gauche, cheville droite).

Étape 4 Après cela, commencez à explorer de nouveaux mouvements tels que les courbes, les spirales et les mouvements circulaires.

Étape 5. Ensuite, commencez à marcher et à vous déplacer dans la pièce en imaginant que vous vivez dans un espace rond et que vous ne pouvez vous déplacer qu'en dessinant des courbes, des spirales, des mouvements ronds.

Étape 6. Commencez maintenant à vous déplacer en suivant des lignes droites.

Étape 7. Explorez l'espace en imaginant que vous vivez dans un monde rectiligne et que vous ne pouvez vous déplacer qu'à l'aide de lignes droites en 2D. Imaginez maintenant que vous divisez la pièce dans laquelle vous vous trouvez en deux mondes différents : un monde rond et un monde droit. Ensuite, déplacez-vous librement, en sautant d'un monde à l'autre et en adaptant le mouvement aux dimensions rondes ou droites.

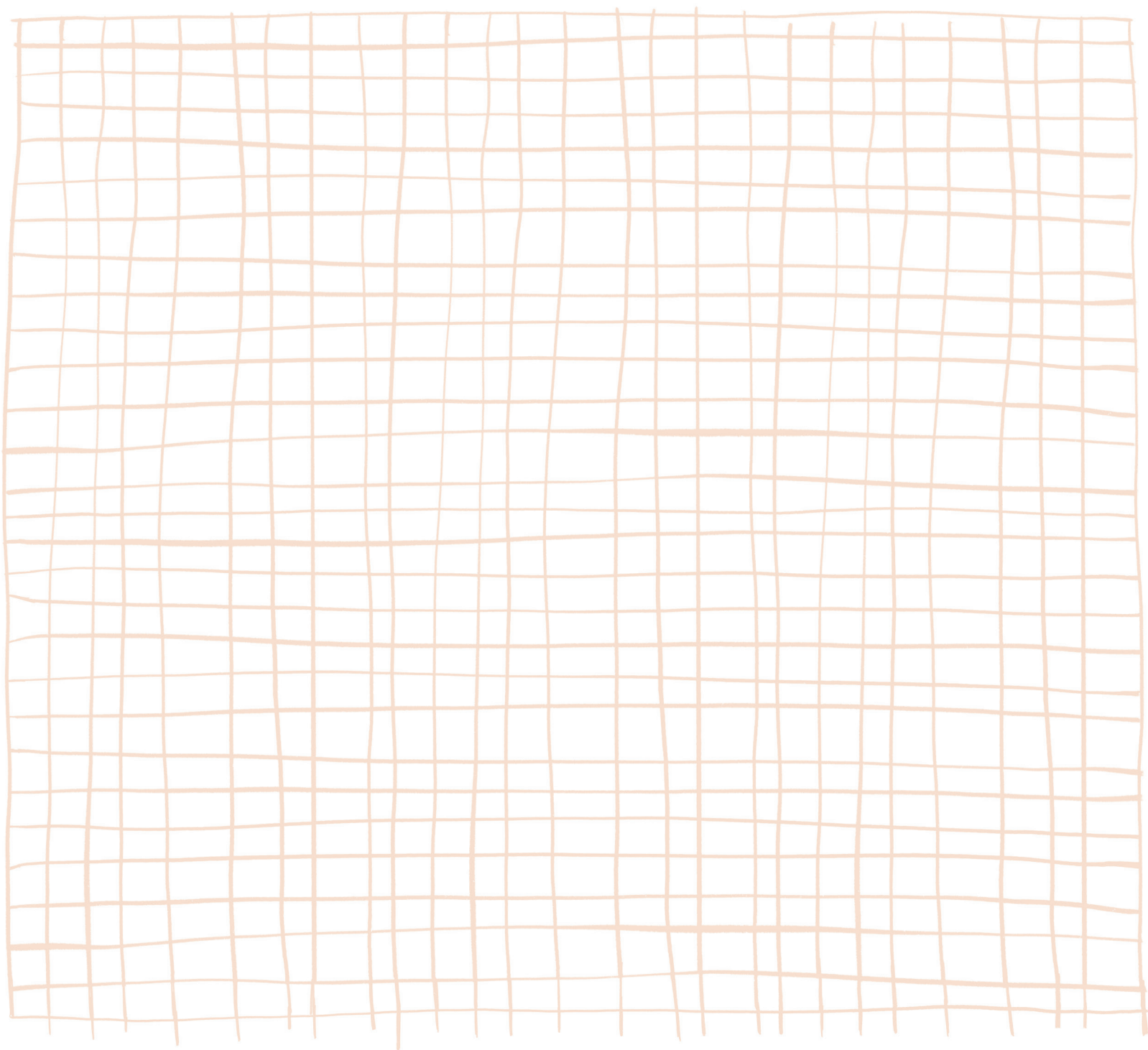
Étape 8. Une fois que vous avez cessé de bouger, prenez un moment pour vous. Restez debout ou asseyez-vous sans bouger, fermez les yeux. Observez ce que vous ressentez et adoptez le calme et la réflexion.





Questions de réflexion

- Quel type de mouvement vous a permis de vous sentir plus à l'aise ? Pourquoi ?
- Avez-vous observé une réaction émotionnelle à vos mouvements ?
- Comment vous êtes-vous senti à la fin de l'exercice où vous deviez adopter l'immobilité ?





Objectif

Quels sont vos objectifs (personnels et professionnels) ?

Quelles sont vos valeurs-clés ?

Quel type d'impact souhaitez-vous avoir à l'avenir ?

Quelles sont les choses qui ont un sens pour vous ?

Nous avons tous besoin d'un but dans la vie, de solides moteurs et d'activités significatives.

Chaque personne est différente. Notre but est d'avoir une vie qui a du sens et qui correspond à notre personnalité essentielle, à nos espoirs et à nos souhaits. Il peut être difficile de se connaître et de trouver son but. Des personnes peuvent avoir l'impression de vivre selon les désirs de quelqu'un d'autre. Trouver son propre but et sa propre voie est la clé de la satisfaction dans la vie. Tout le monde a une conception différente de son propre objectif : pour certaines personnes, il s'agit d'établir des liens avec la famille ou d'élever des enfants, tandis que pour d'autres, leur objectif principal découle du travail et d'autres encore peuvent avoir pour objectif de maîtriser une compétence ou un ensemble de compétences et beaucoup combinent les domaines du travail, de la famille et des compétences pour donner un sens à leur vie et en tirer une certaine satisfaction.

La roue de la Vie

Étape 1. Vous devez réfléchir à chaque segment représenté sur la roue de la vie et penser à chaque aspect de votre propre vie.

Étape 2. Vous devez ensuite noter chaque domaine de votre vie sur une échelle de 0 à 10 (10 étant le domaine parfait et 0 celui qui a le plus besoin d'être amélioré).

Étape 3. Marquez un point sur la roue avec la note que vous vous attribuez dans ce domaine.

Étape 4. Une fois que vous avez évalué chaque aspect sur la roue, ils relient tous les points entre eux.



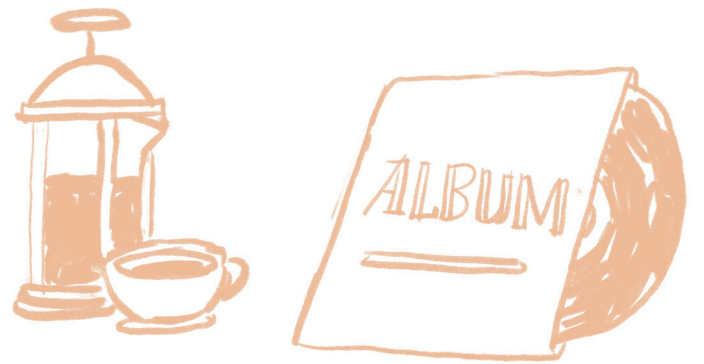
Cela vous permettra de visualiser où il y a de l'harmonie dans votre vie et quels sont les domaines qui ont besoin d'être développés. Cela vous permettra de réfléchir aux différents aspects de votre vie et d'envisager des moyens d'améliorer les domaines les moins bien notés.





Que pensez-vous du graphique réalisé ?
Êtes-vous en mesure d'identifier les domaines qui
nécessitent le plus de développement ?
Comment envisagez-vous de mettre en œuvre certains
changements pour améliorer
les aspects les moins bien notés ?





DÉCOUVREZ VOTRE OBJECTIF PERSONNEL

Étape 1. Dans un premier temps, répondez à la question ci-dessous :
Quand vous êtes-vous senti le plus passionné et le plus enthousiaste dans la vie ?
Rappelez-vous et notez cinq moments.

Étape 2. Dans un deuxième temps, cet exercice vous encourage à demander un retour d'information. La raison est qu'en développant votre objectif, il est utile de prendre en compte non seulement ce que vous voyez de vous-même, mais aussi vos éventuelles zones d'ombre. En d'autres termes, vous devez également tenir compte de ce que les autres voient en vous, mais que vous ne voyez peut-être pas. Il vous est donc demandé de contacter une ou deux personnes dont vous vous sentez très proche (par exemple, des amis, des membres de votre famille et/ou des collègues) et de leur poser la question suivante : « Quand m'as-tu vu le plus passionné et le plus enthousiaste dans la vie ? »

Étape 3. Lorsque vous avez recueilli toutes les réponses, les vôtres et celles reçues de l'autre (ou des autres), prenez un moment pour réfléchir à tous les moments. Y a-t-il des différences ? Parfois, les autres peuvent voir en nous des choses dont nous ne sommes pas conscients.

Étape 4. Après avoir réfléchi à la liste, choisissez les cinq moments qui vous semblent les plus représentatifs et qui décrivent le mieux votre passion et votre enthousiasme dans la vie. Cette partie de l'exercice permet de mettre en évidence ce à quoi ressemble votre personne passionnée et enthousiaste.

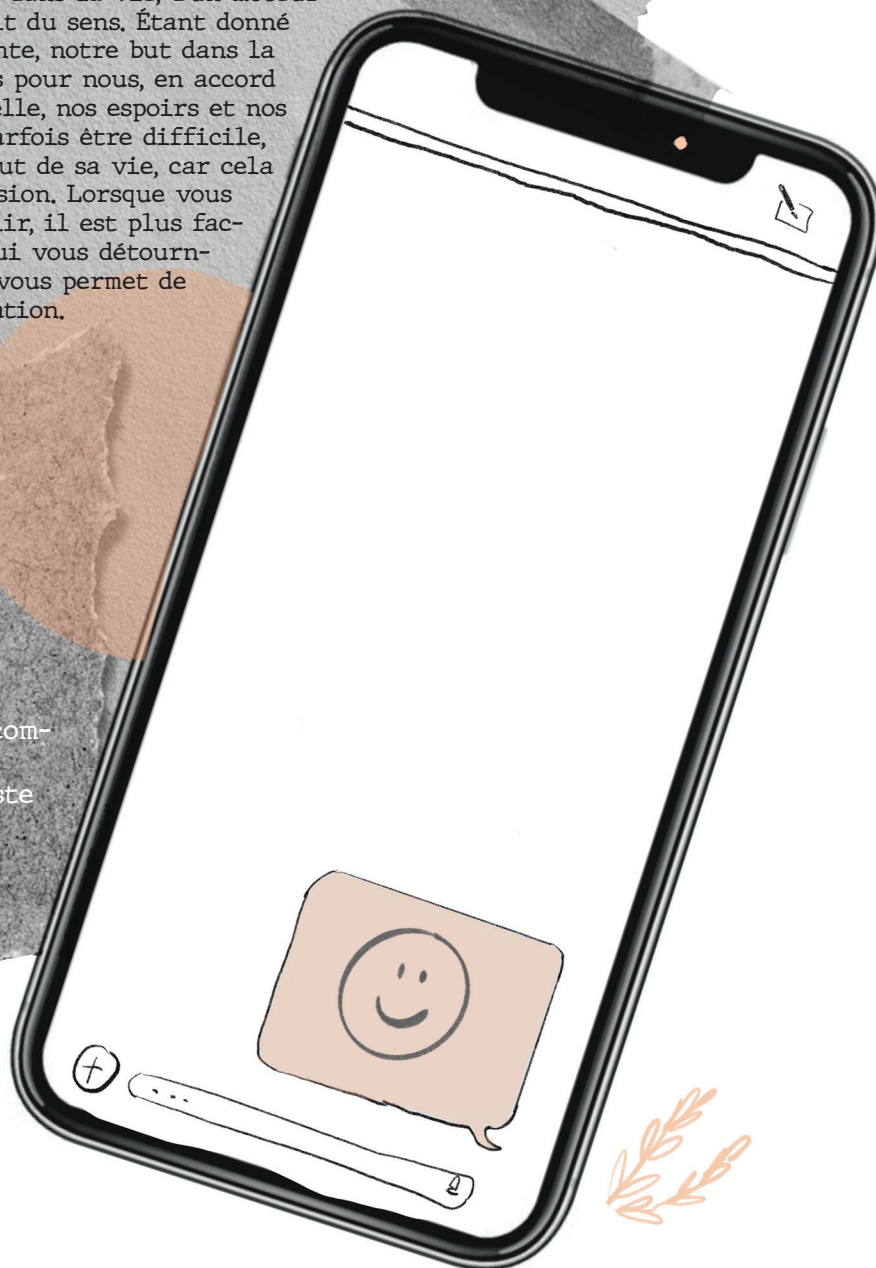
Étape 5. Après l'activité ci-dessus, prenez le temps de réfléchir à votre niveau actuel d'enthousiasme et de passion pour les choses que vous faites dans la vie. Il est normal de traverser une période où vous n'êtes plus aussi enthousiaste ou passionné par ce que vous faites. Cependant, pourriez-vous penser à un comportement que vous pourriez changer ou adopter afin de devenir plus enthousiaste ou passionné dans votre vie quotidienne ?

IEL

: Nous avons tous besoin d'un but dans la vie, d'un moteur puissant et d'une activité qui ait du sens. Étant donné que chaque personne est différente, notre but dans la vie est basé sur ce qui a du sens pour nous, en accord avec notre personnalité essentielle, nos espoirs et nos souhaits. Bien que cela puisse parfois être difficile, il est important de trouver le but de sa vie, car cela peut simplifier la prise de décision. Lorsque vous savez ce que vous voulez accomplir, il est plus facile de dire « non » aux choses qui vous détourneraient de votre chemin, ce qui vous permet de gagner en clarté et en concentration.

Réfléchissez à votre personnalité enthousiaste et passionnée, en découvrant ce qui donne un sens à votre vie.

Commencez à réfléchir à certains comportements que vous pourriez adopter afin d'être plus enthousiaste dans votre vie quotidienne.





Questions de réflexion :

Cet exercice vous a-t-il aidé à réfléchir à votre but dans la vie ?

Aimeriez-vous pratiquer davantage d'exercices de ce type à l'avenir ?

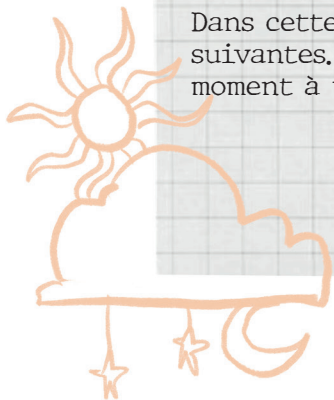
Qu'est-ce qui vous aiderait à rester dans la boucle de la pratique ?

RÊVE FORT ET RÊVE FAIBLE

« Lorsque nous pensons à quelque chose que nous aimerions avoir dans notre vie, nous créons un rêve fort (nous pensons à quel point ce serait formidable de l'avoir et explorons les détails dans notre esprit) et un rêve faible (« je ne peux pas l'avoir parce que... »). Il n'y a pas de mal à avoir à la fois des rêves forts et des rêves faibles, car chacun d'entre eux peut attirer notre attention sur des éléments différents.

L'activité vous invite à trouver et à identifier ces aspects stimulants qui ne sont peut-être pas toujours évidents à réaliser, mais il est important pour soi-même d'être conscient des deux possibilités pour pouvoir penser et agir en conséquence. »

Dans cette optique, nous vous invitons à répondre individuellement aux questions suivantes. Vous pouvez le faire oralement ou par écrit. Prenez votre temps et consacrez ce moment à vous-même.





GR
most firmere

Quel était/est le plus grand rêve de votre vie ?

Quels étaient/sont vos idéaux, vos attentes et vos plus grands espoirs pour cette période de votre vie ?

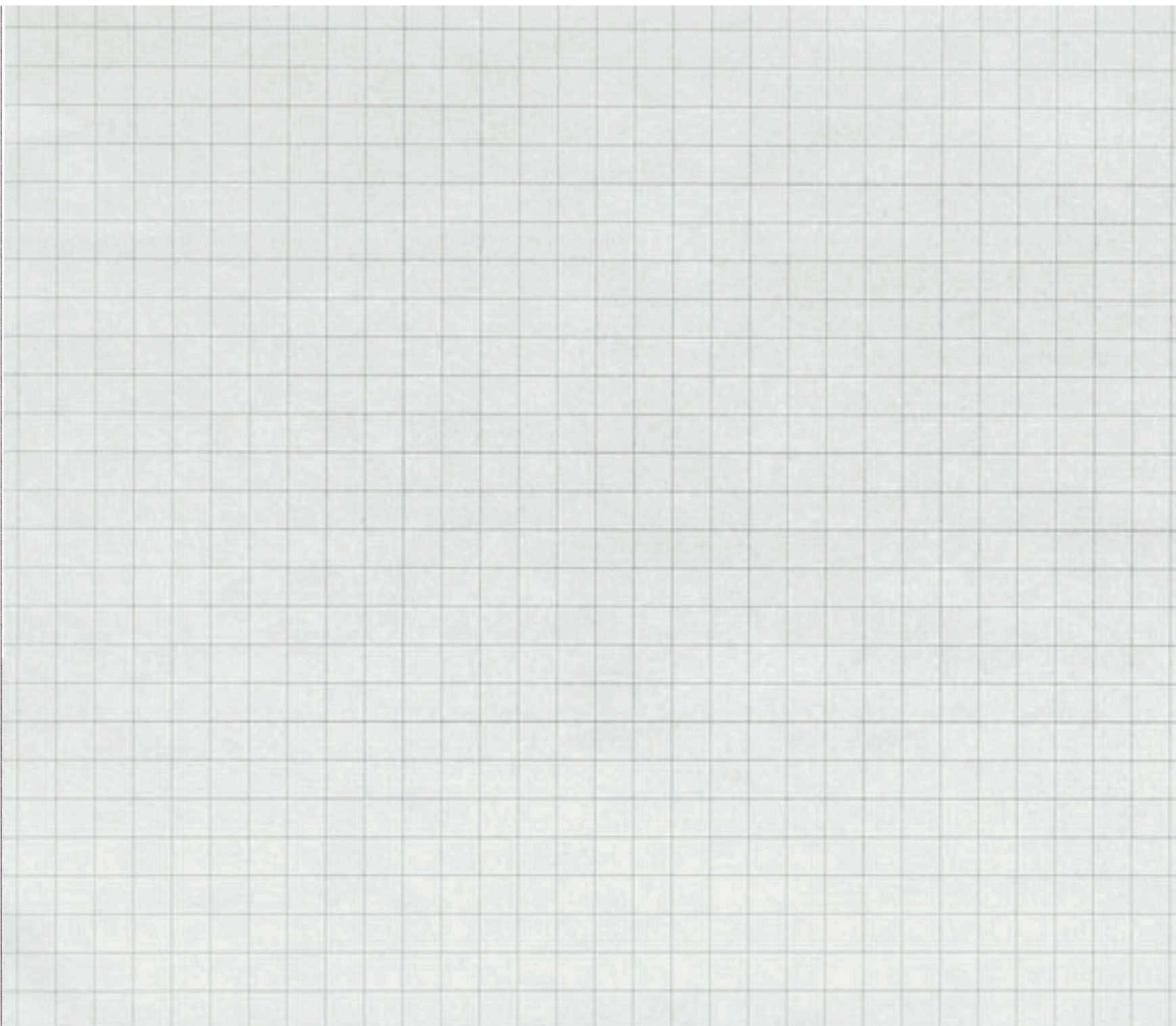
Comment vous sentez-vous maintenant ? Que s'est-il passé ? Que ressentez-vous lorsque votre rêve n'est pas encore réalisé ? Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez atteint votre objectif ?

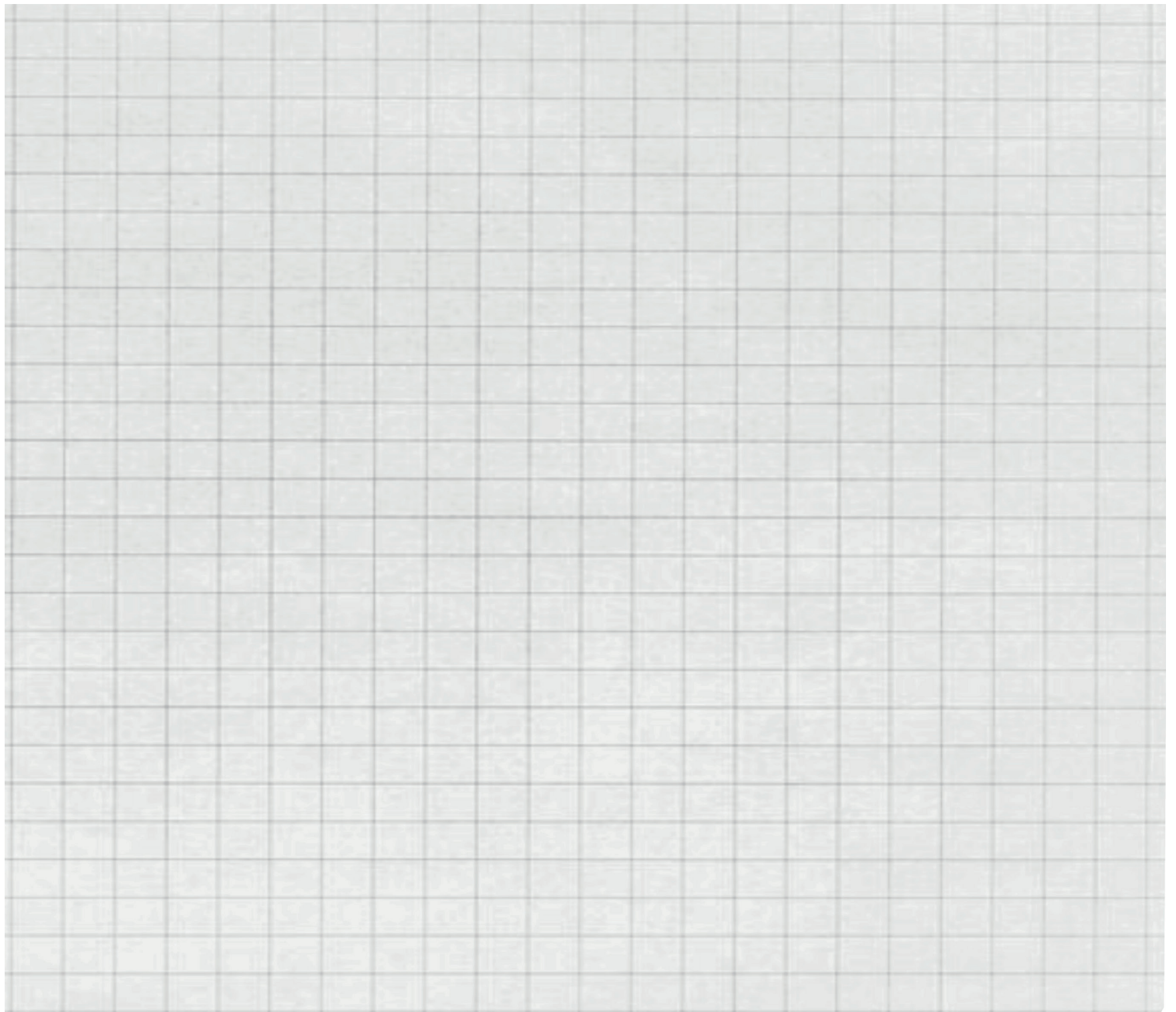
Connectez-vous maintenant à un moment de votre vie (ou à votre vie en général) où vous vous êtes senti bien, avec de la vitalité, connecté à votre grand rêve.

Entrez complètement dans cette expérience jusqu'à ce que vous puissiez la ressentir totalement.

Comment ce sentiment/état d'esprit pourrait-il vous servir à ce moment de votre vie ?

the experier
weed. With
nce, he outli
most farm
ck





Questions de réflexion :

A-t-il été facile ou difficile d'identifier vos principaux objectifs dans la vie ? pourquoi ?

Quelles autres questions pouvez-vous vous poser concernant votre parcours vers la réalisation de vos rêves ?



Habitudes quotidiennes

Quelles sont vos habitudes saines qui favorisent une bonne santé physique et mentale ?

Quelles sont les habitudes négatives et comment essayez-vous de les réduire ?

Quelle est votre « habitude » lorsque vous rencontrez une difficulté ?

Nos habitudes quotidiennes peuvent favoriser une bonne santé physique et mentale, contribuant ainsi à notre bonheur et à notre satisfaction dans la vie.

Parfois, il peut être utile de cultiver activement des habitudes saines qui soutiennent votre orientation de vie, qu'il s'agisse de tenir un journal, de manger sainement, de faire de l'exercice quotidien, d'aller à la salle de sport, de faire vingt minutes de yoga le matin, de faire un croquis quotidien, de nager en pleine nature ou de cultiver des passe-temps créatifs qui vous apportent de la joie et du plaisir. Vos habitudes quotidiennes positives vous aident à surmonter les périodes difficiles et à vous connecter à vos points forts. Ces habitudes contribuent à la résilience.

Vous pouvez également aller plus loin dans la réalisation de votre dessin si vous tenez compte du médium que vous utiliserez : le crayon de couleur pour un peu de contrôle si vous voulez dessiner des formes nettes. Vous pouvez aussi envisager d'utiliser du pastel à l'huile pour obtenir une texture plus forte. Si vous êtes stressé par la façon de réaliser les formes, ou si vous avez l'impression que vos sentiments sont un peu flous, utilisez de l'aquarelle.

L'ARC-EN-CIEL DES COULEURS

Matériel : Carnet de croquis, crayons de couleur / peinture / crayon à l'huile... ou n'importe quel médium artistique permettant un choix de couleurs aussi large que possible (vous pouvez mélanger les médiums et utiliser certains d'entre eux en même temps).

Essayez de vous souvenir de votre journée / semaine / mois avec le plus de détails possible. Prenez le temps de ressentir des émotions par rapport aux différents éléments ou moments dont vous vous souvenez.

N'essayez pas d'identifier ou de nommer l'émotion ou la signification qui s'y rattache, laissez-les simplement exister. Si ces émotions étaient des couleurs et des formes, à quoi ressembleraient-elles ? Commencez à faire des croquis dans votre esprit.

Les sentiments heureux ont tendance à être plus ronds que les sentiments sombres ou colériques, qui ont tendance à être plus épineux. Les sentiments joyeux sont plus chaleureux que les sentiments tristes ou calmes, qui sont plutôt d'un bleu froid et calme. Si vous avez du mal à trouver le type de couleur qui correspond au sentiment que vous éprouvez, vous pouvez vous référer à la « psychologie des couleurs » ci-jointe, mais sachez que votre intuition est toujours la bonne. Il n'y a pas de mauvais choix dans cet exercice. Ne vous livrez pas à une analyse excessive, laissez-vous guider par votre intuition.

De nos jours, nous avons tendance à trop nous concentrer et à trop réfléchir pendant la majeure partie de la journée, alors qu'il est temps de laisser tomber et de se détendre. Essayez de ne pas cacher et de ne pas contrôler vos sentiments derrière le perfectionnisme, mais laissez-les être. Il s'agit d'une expérience sensorielle.

Le perfectionnisme est généralement un mécanisme d'adaptation qui nous empêche d'essayer de nouvelles choses parce que nous craignons trop d'échouer. C'est aussi un bon moyen de refouler nos sentiments et notre spontanéité derrière une illusion de contrôle. Sachez que cet exercice vous est destiné et qu'il n'est pas nécessaire de le partager si vous ne le souhaitez pas.



Travailler quotidiennement l'écoute de notre instinct, être dans une démarche plus spontanée.



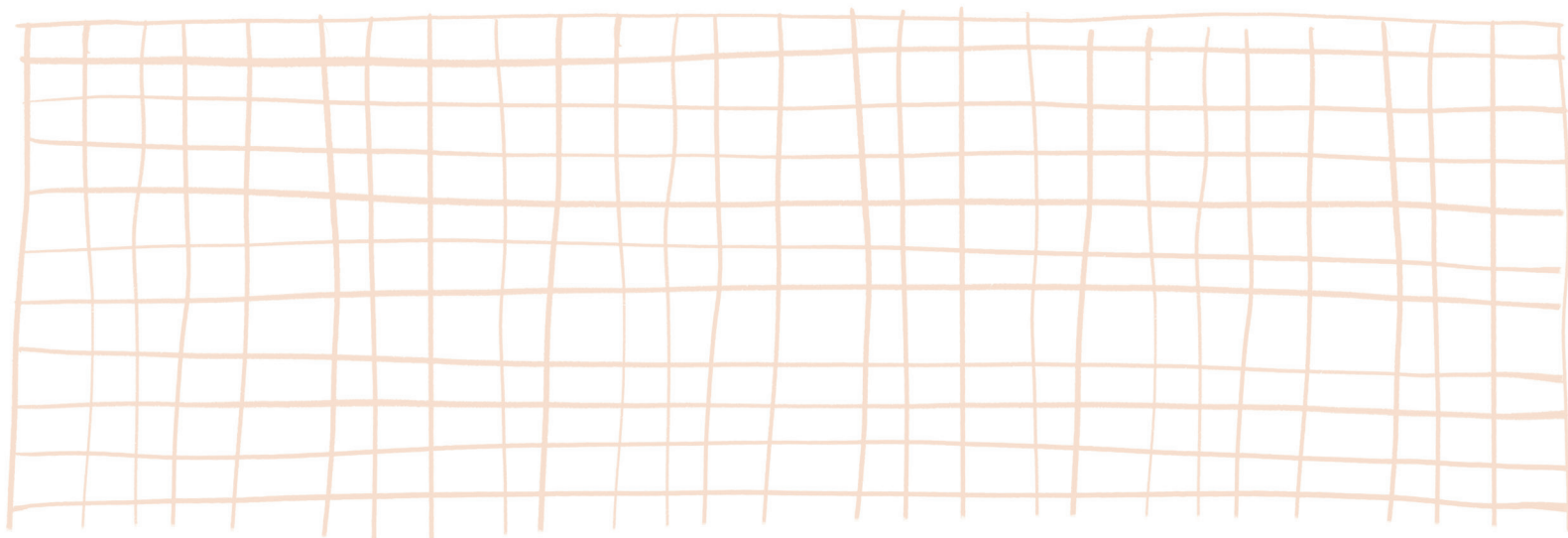
mais pourquoi la couleur ?

Des études récentes sont claires : les couleurs disparaissent de nos vies. En raison de la mondialisation, les entreprises choisissent peu à peu de réduire la couleur de leur logo et de leurs produits afin d'atteindre un plus grand nombre de clients. Les couleurs sont des représentations culturelles, des préférences personnelles et, plus encore, le fait de voir des couleurs permet à notre cerveau de libérer de la dopamine (l'hormone du bonheur).





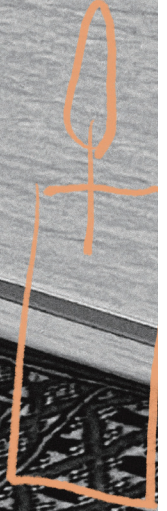
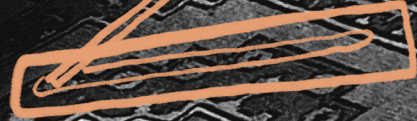








MEDITATION



SIMPLEMENT RESPIRER

Cet exercice est axé sur la respiration et le développement de la concentration par la visualisation. Il renforcera également votre tronc.

Étape 1. Asseyez-vous en position de lotus ou dans un siège confortable de votre choix.

Étape 2. Concentrez-vous sur votre centre (le ventre, les os et les muscles pelviens).


Respirez en essayant de garder une respiration diaphragmatique : inspirez et gonflez votre ventre, expirez et détendez-vous.

Étape 3. Continuez à pratiquer cet exercice pendant quelques minutes, en gardant l'esprit concentré sur la respiration.

Étape 4. Chaque fois que votre esprit est distrait, accueillez et acceptez les pensées invasives pouvant vous distraire.

Étape 5. Laissez-les vous traverser, avec patience et acceptation. Puis recommencez et concentrez-vous sur l'activité de la respiration

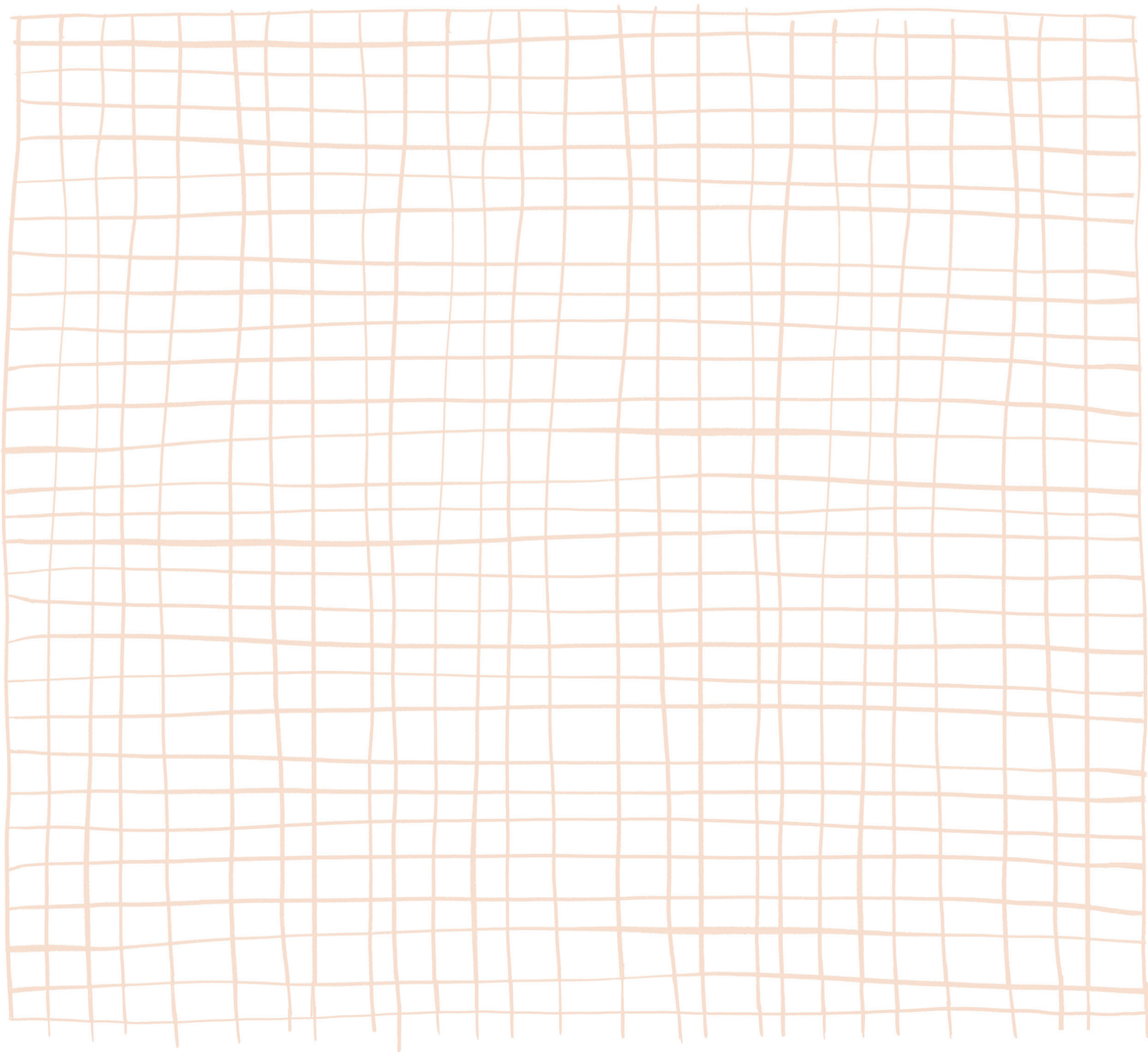
Asseyez-vous et détendez-vous. Ne forcez rien.
Profitez!



Avez-vous remarqué que
vous vous laissez facile-
ment distraire ?

Avez-vous eu du mal à
vous concentrer sur votre
respiration ?

Avez-vous remarqué une amélioration après avoir
pratiqué cela pendant un certain temps ?







Appartenance/connexion

Trouvez-vous un équilibre entre le temps passé seul et les activités sociales ?

Faites-vous partie d'un groupe ou d'une communauté ?

Le soutien social vous encourage-t-il à essayer de nouvelles choses ?

Votre discours intérieur vous aide-t-il à cultiver la résilience et la confiance en soi ?

Quand avez-vous participé pour la dernière fois à une activité d'équipe ?

Que vous soyez de nature introvertie ou extravertie, tout le monde a besoin de faire partie d'une communauté ou d'une tribu, aussi petite soit-elle.

Il se peut que nous apprécions les liens avec notre famille, nos amis, nos collègues de travail et les liens que nous établissons dans le cadre de nos habitudes quotidiennes, de nos passe-temps ou de nos loisirs. Les liens offrent un soutien communautaire, social et psychologique et peuvent nous nourrir et nous rafraîchir lorsque nous avons besoin de plus d'énergie. Avoir des relations de confiance peut nous aider à profiter de la vie et à vivre des événements avec d'autres. La solitude peut être néfaste. Savoir comment et pourquoi vous êtes en contact avec les autres peut vous aider à identifier les façons dont votre vie pourrait être plus riche. Les relations sociales peuvent aider à donner plus de sens à la vie, à la rendre plus utile et plus agréable.



CARTE MENTALE
DES RÉSEAUX



KUNST

55/1

1979



KUNST



1979



La carte mentale des réseaux permet de réfléchir et de renforcer le sentiment d'appartenance.

Elle met l'accent sur l'écriture des connexions de l'apprenant et des groupes sociaux auxquels il appartient et au sein desquels il a des réseaux, ce qui l'aidera à promouvoir son sentiment d'appartenance et à comprendre à qui il ou est relié. La conception de la carte mentale est très large car cette approche est centrée sur la personne, l'apprenant ayant une totale autonomie quant aux groupes / réseaux sociaux qu'il peut noter et avec lesquels il peut se sentir en relation.

Cela leur permet également de noter les réseaux avec lesquels les personnes pourraient avoir besoin d'engager une conversation afin d'améliorer leur connexion.





Qu'avez-vous ressenti après avoir visualisé les relations que vous avez ?
Cette activité a-t-elle été utile dans votre cas et pourquoi ?



Étendre et apprendre

Qu'avez-vous appris de nouveau ?

Quelle est votre capacité d'adaptation au changement ?

Pensez à un moment où vous êtes sorti de votre zone de confort.

Une tâche difficile vous aide-t-elle à réfléchir à des façons nouvelles et différentes de résoudre le problème ?

Il est tout à fait humain d'être orienté vers un but, de rechercher le prochain défi, la prochaine tâche, de planifier des résultats positifs.

Si nous restons immobiles dans la vie, nous risquons de manquer d'énergie, de nous ennuyer et d'avoir du mal à nous motiver. Il est très positif de s'offrir des opportunités d'apprentissage constantes, de se stimuler et de s'étirer mentalement. L'apprentissage favorise un état d'esprit adaptatif, la flexibilité mentale, l'ouverture et la curiosité, et il est fort probable que l'ouverture à de nouvelles influences contribue à la résolution de problèmes et à la créativité. L'apprentissage nourrit un état d'esprit adaptatif, la flexibilité mentale, l'ouverture et la curiosité, et il est fort probable que l'ouverture à de nouvelles influences contribue à la résolution de problèmes et à la créativité

Repenser le défi:

Pensez à une situation ou à un moment difficile passé. Réfléchissez à vos pensées, sentiments et comportements face à cette situation ou ce moment difficile.

S'entraîner à considérer une situation difficile comme une occasion de progresser.

Étape 1 : pensez à une situation ou à un moment difficile que vous avez vécu dans le passé. La situation ou le moment difficile dont vous vous souvenez peut être d'ordre personnel ou professionnel.

Étape 2 : Après avoir identifié une situation ou un moment difficile spécifique, réfléchissez aux questions ci-dessous qui s'y rapportent et essayez d'y répondre.

Tout d'abord, décrivez une épreuve qui vous vient à l'esprit. Rapportez autant d'informations et de détails que possible.

Qu'interprétez-vous de cette expérience ? Pensez aux ressentis que vous avez eus à ce moment précis. Quelles conséquences cela a-t-il eu sur vous ? A cette étape, pensez aux émotions que vous avez ressenties et aux comportements que vous avez adoptés.

Étape 3 : une fois que vous avez répondu aux questions ci-dessus, il vous est demandé de réfléchir à la manière dont vous avez perçu cette situation difficile (quelque chose de difficile à gérer) ou si vous l'avez perçue comme une occasion d'apprendre et de grandir (en vous mettant à l'épreuve).

un revers ou une occasion de grandir?

Étape 4 : Si vous avez perçu ce défi comme une occasion d'apprendre, identifiez ce que vous avez appris et arrêtez l'exercice ici. Si vous avez perçu cette situation plutôt comme un défi, nous vous demandons de répondre aux questions en repartant de zéro. Les questions ci-dessous sont légèrement reformulées pour vous amener à réfléchir à la question de savoir si le défi a été une occasion de grandir.

Auriez-vous pu interpréter cette situation ou ce moment difficile d'une manière différente ? Encouragez-vous à penser à d'autres interprétations, peut-être plus positives. Par exemple, si dans votre scénario votre patron vous a donné trop de travail à faire, ce qui vous a vraiment stressé, vous auriez pu penser : « Mon patron ne m'aime pas et il veut me faire passer un mauvais moment ». Et si, au contraire, vous vous étiez dit « Mon patron voit mon potentiel et me fait confiance pour accomplir tout ce travail. Peut-être n'a-t-il pas réalisé à quel point je suis occupé en ce moment. » Cela ne sous-estimerait évidemment pas le fait que vous étiez surchargé à l'époque.

Après avoir interprété la situation d'une manière légèrement plus positive et productive, et après avoir identifié les possibilités d'évolution, pensez-vous que les conséquences de la situation auraient pu être différentes ?

Le fait de modifier la façon de voir une situation peut-il également modifier les émotions que vous avez ressenties et les comportements que vous avez manifestés ?







Gratitude

De quoi êtes-vous reconnaissant ?

Quelles sont les influences positives dans votre vie ?

À quand remonte la dernière fois où vous avez manifesté votre gratitude envers quelqu'un ?

Le fait de reconnaître les influences positives dans notre vie augmente-t-il votre sentiment de satisfaction et de contentement ?

La psychologie positive nous a appris que si vous reconnaissez vos bénédictions, les personnes et les choses envers lesquelles vous êtes reconnaissant dans votre vie, vous augmentez votre sentiment de satisfaction et de contentement.

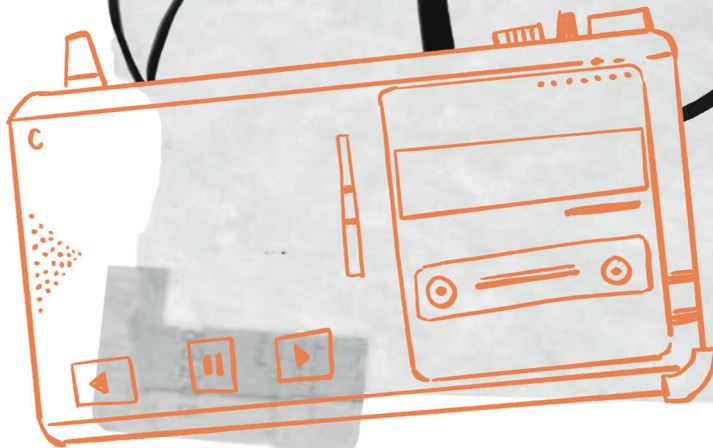
Pour certains, la culture de la gratitude est devenue une pratique quotidienne qui consiste à reconnaître les influences positives des autres et à se sentir chanceux et reconnaissant pour les éléments positifs de la vie. Le fait de ressentir et de communiquer sa gratitude aux autres a des effets positifs sur les groupes d'amis, les familles et les communautés, car les sentiments positifs se répercutent sur les acteurs de la situation. La gratitude est également liée à l'auto-compassion

NOTE VOCALE POUR SOI-MÊME

Équipement complet : 1 enregistreur, 1 micro, 1 casque, 1 ordinateur avec Reaper (un programme de son).

liste de matériel : un smartphone avec un enregistreur et une application pour éditer les notes vocales (Mindenburg Journalist, Audacity, SoundLab, et...)

une banque de sons téléchargeables sur le site web



Les participants prendront le temps de penser à une personne qui a inspiré leur vie d'une manière ou d'une autre. Il peut s'agir d'un membre de la famille, d'un ami ou d'une personne qui a eu un impact sur leur vie. Les personnes devront écrire une lettre sur ce que cette personne spécifique a fait pour elles, dans quelle situation elles se trouvaient lorsque cela s'est produit, quels changements cela a apporté dans leur vie, comment elles se sentent maintenant qu'elles peuvent y repenser, etc... Ils l'enregistreront ensuite à l'aide du matériel ou de leur smartphone. Lorsque l'enregistrement sera terminé, ils pourront passer à l'édition (avec Reaper ou une application spécifique sur le smartphone).

« La musique représente les émotions mieux que les mots.
» C'est l'objet de la partie montage : utiliser le son ou la musique donnée par les participants ou leurs chansons préférées. Il s'agit de réfléchir aux sentiments et aux sensations que les participant·es éprouvent en pensant à eux

(par exemple, il peut s'agir d'un souvenir heureux, mais le sentiment principal est la mélancolie).

L'objectif de cet exercice est la connexion et la gratitude. En pensant profondément à l'être aimé ou aux figures inspirantes de notre vie, en analysant l'impact qu'ils ont eu sur notre vie, nous pouvons renforcer notre lien avec ces personnes et cette expérience.

Les liens offrent un soutien communautaire, social et psychologique et peuvent nous nourrir et nous rafraîchir lorsque nous avons besoin de plus d'énergie. Le fait d'examiner un lien et d'être reconnaissant pour ce que cette personne nous a apporté peut améliorer notre vie, en particulier parce que nous ne prenons généralement pas le temps d'être reconnaissant et de réfléchir à nos émotions. Le fait de le dire à voix haute est également plus puissant que de l'écrire sur un papier



Stimulation / émerveillement

Qu'est-ce qui vous inspire ?

Quelles sont les choses qui vous font vous sentir « vivant » et/ou stimulé ?

Que ressentez-vous lorsque la nature et de beaux paysages verdoyants vous entourent ?

Votre environnement contribue-t-il à vos inspirations ?

Vous sentez-vous plus à l'aise lorsque la nature vous entoure ?

La psychologie positive nous apprend qu'un sentiment d'émerveillement, d'admiration ou de spiritualité peut être stimulant, énergisant et inspirant. Il est important de noter que ce sentiment n'est pas nécessairement lié à la religion. Par exemple, vous pouvez éprouver un profond sentiment d'émerveillement dans la nature, qui peut être encouragé par des pratiques telles que des promenades quotidiennes, l'appréciation de la beauté ou la pratique de passe-temps tels que le croquis de paysages impressionnants. La stimulation peut venir de la présence à des événements d'autres personnes pour une expérience collective : festivals de musique, concerts, événements, ou de la participation à des activités communautaires telles que le théâtre ou la comédie. Pensez à l'énergie que le fait de rire vous procure et à ce sentiment d'engagement collectif et d'expérience partagée. La stimulation et l'émerveillement peuvent nous aider à sortir de nous-mêmes et à éprouver un sentiment d'inspiration, d'émerveillement, de surprise, de connexion et de découvrir une raison d'être.

NUMÉROS DE
VOS AMIS

RECETTE
FAVORITE

CLEF USB
AVEC UN
SUPER
FILM

Parfum

BONBON
PRÉFÉRÉ

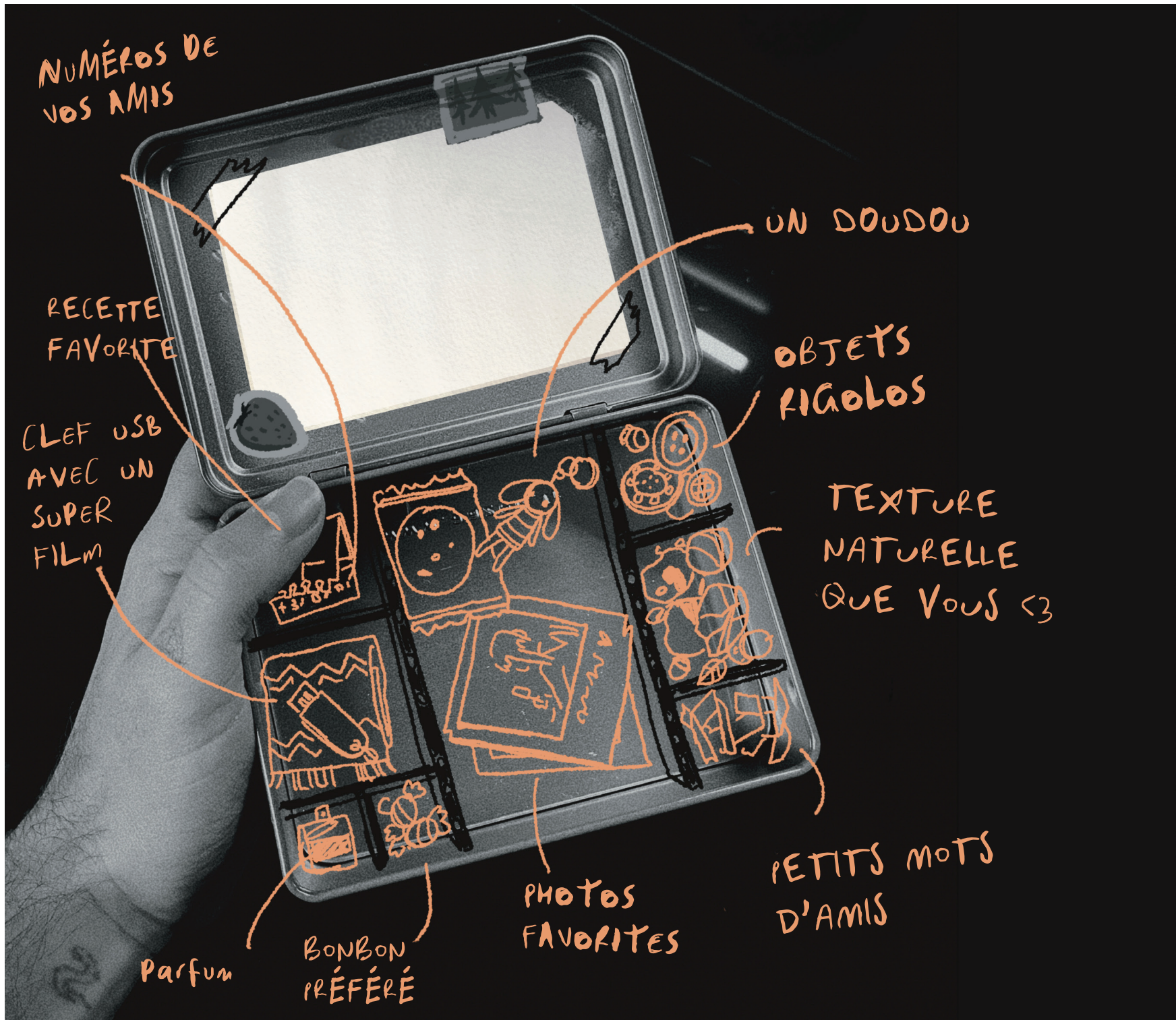
PHOTOS
FAVORITES

UN DOUDOU

OBJETS
RIGOLOS

TEXTURE
NATURELLE
QUE VOUS ≤ 3

PETITS MOTS
D'AMIS



BOÎTE à URGENCE

une boîte physique avec tout ce dont vous AVEZ BESOIN
en cas de détresse psychologique.

ABSOLUMENT. TOUT

Textures, nourritures, images, objets émotionnels, contact d'amis
mouchoirs, Feuilles....

(En tout cas, tout ce qui tient dans une boîte!)

Regroupez vos objets précieux, et tout ce dont vous avez BESOIN
POUR VOUS RECHARGER AVANT DE CONQUÉRIR LE
MONDE!

Objectifs : Cette activité propose de rassembler les ressources disponibles pour faire face à une journée difficile. L'activité invite le participant à créer son propre kit d'urgence et à le rendre disponible à tout moment.

Matériel : Dressez la liste de l'équipement et du matériel dont les participants auront besoin pour réaliser l'exercice.

Description : Ce petit kit peut être manifesté physiquement ou virtuellement, et vous y découvrirez diverses suggestions pour améliorer votre humeur, cultiver votre résilience et vous offrir des moments de plaisir.

Voici une liste non exhaustive d'éléments que votre boîte peut contenir :

Votre chanson préférée.

1 ou 2 photo(s) ayant une signification personnelle, comme un beau paysage ou des photos d'êtres chers.

Une recette réconfortante.

Quelque chose qui sent bon (grains de café, lavande, etc..).

Un film qui ne manque jamais de vous faire sourire.

Un carnet ou du papier et un stylo pour noter les pensées ou les idées.

Une texture que vous aimez (laine, papier bulle, bois..).

Les coordonnées d'un ami.

Votre encas préféré.

Un rappel d'une réussite passée qui vous apporte de la joie.

Boîte physique :

Pour construire la Boîte, vous pouvez utiliser n'importe quel matériau recyclé (boîte d'œufs, boîte de céréales, carton, boîte de conserve, etc.) Vous pouvez la décorer à votre guise et faire preuve de créativité avec tous les matériaux d'art et de bricolage dont vous disposez.

C'est à vous de déterminer ce que cette boîte peut vous apporter de positif. Plus vous incluez d'éléments, plus vous disposerez d'une grande variété d'options lorsque vous aurez besoin d'inspiration ou de réconfort.

L'avantage : Vous pouvez exprimer votre créativité et personnaliser la boîte. Vous pouvez toucher, sentir et ressentir tout ce dans quoi vous mettez de la perspicacité.

Boîte virtuelle :

L'avantage : Vous pouvez l'avoir toujours avec vous (sur votre téléphone par exemple) et cela vous donne la possibilité d'y accéder à tout moment.

Questions de réflexion :

Avez-vous identifié une tendance dans le type d'objets que vous avez inclus dans votre boîte ?

Pourquoi avez-vous choisi les articles que vous avez inclus dans votre kit d'urgence ?

OFFRE DE



DANSE PERSONNELLE

Étape 1. Commencez par un exercice d'échauffement pour assouplir les articulations et les préparer à bouger.

Étape 2. Prenez le temps de bouger chaque partie de votre corps, en commençant par la tête, le cou, les épaules, en balayant le corps jusqu'à la pointe des pieds et des orteils.

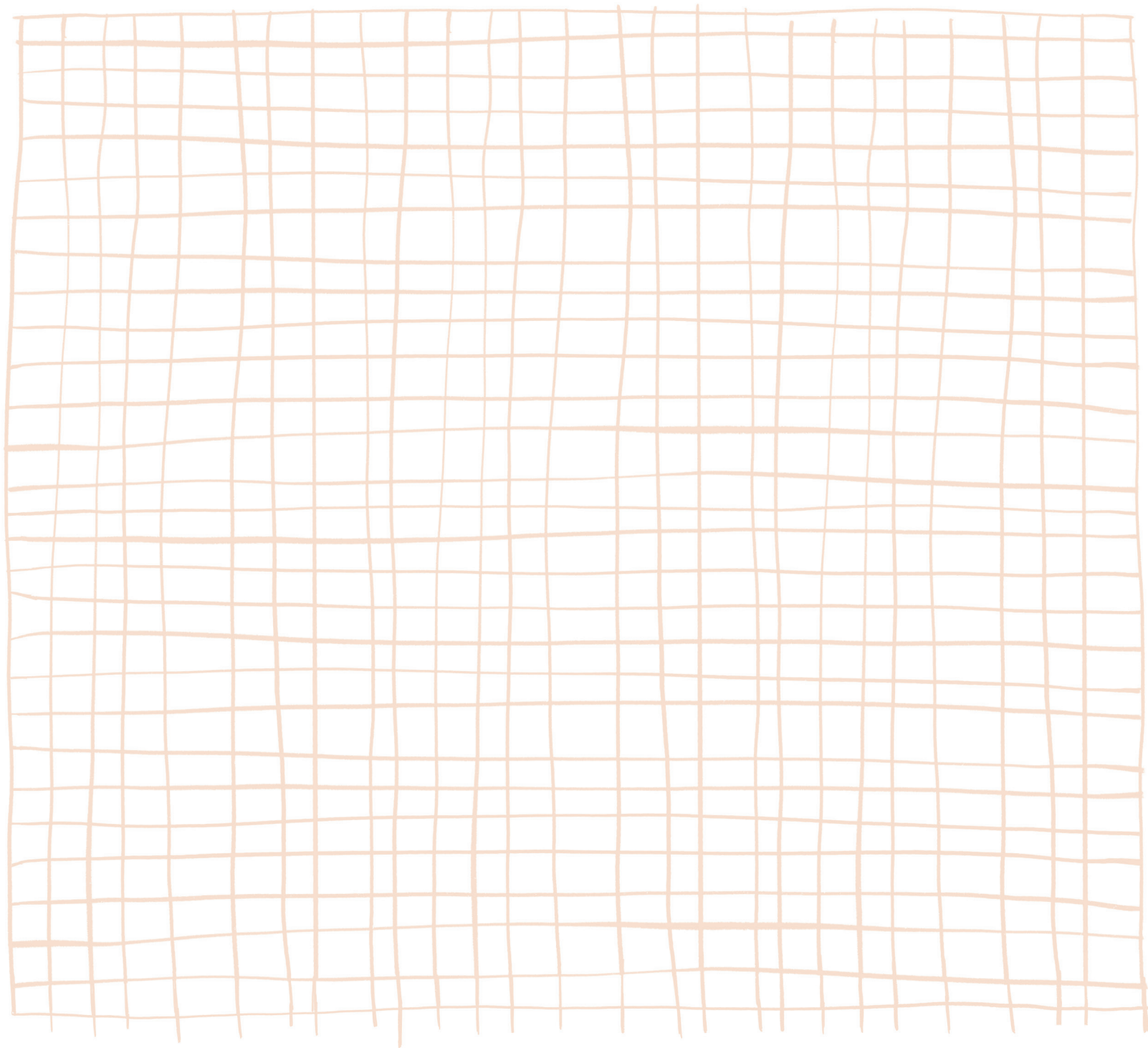
Étape 3. Prenez ensuite quelques minutes pour réfléchir à un souhait personnel que vous avez.

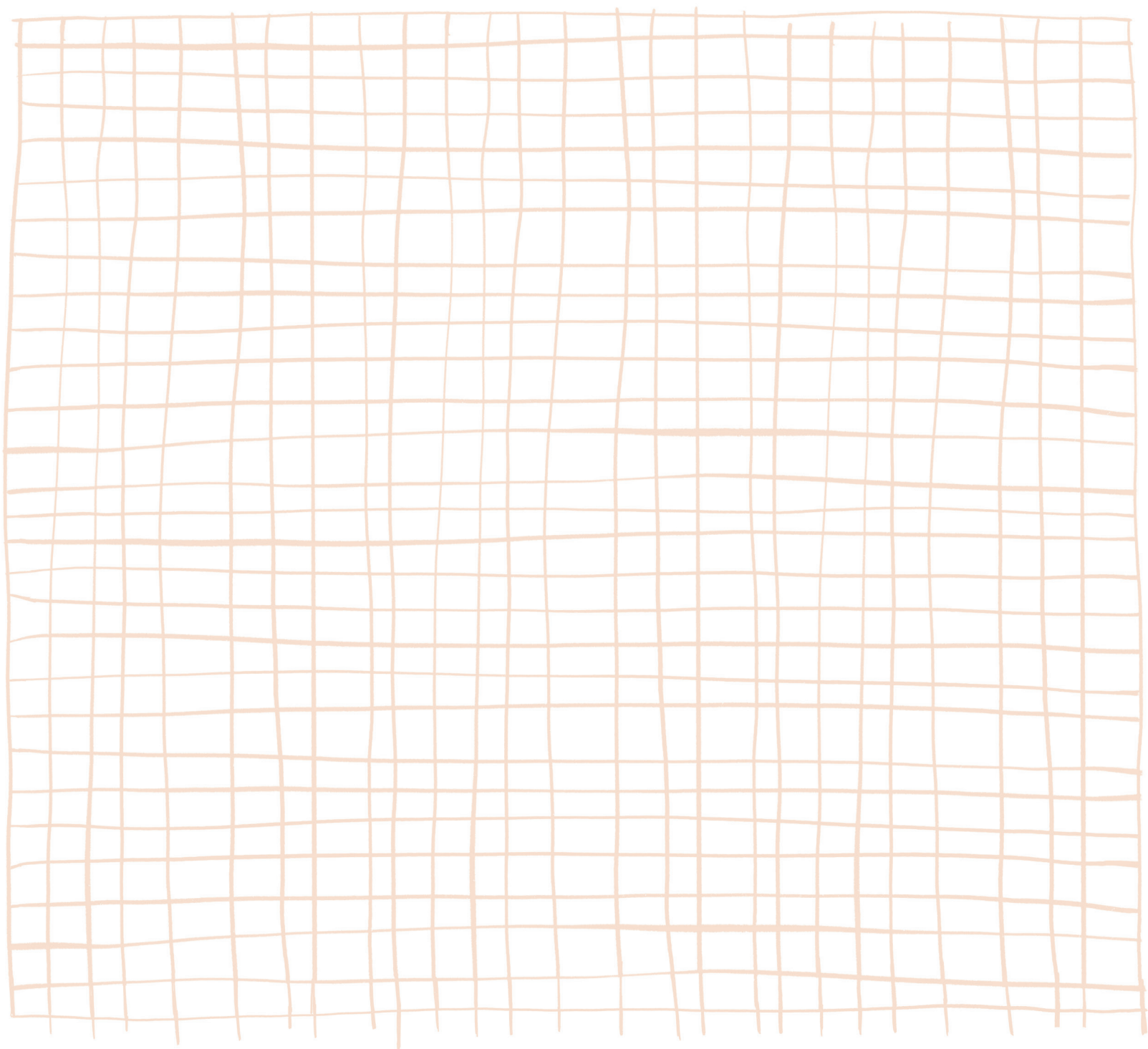
Étape 4. Une fois que vous avez identifié votre souhait personnel, choisissez un mot qui le représente le mieux.

Étape 5. Lancez la musique, sélectionnez la playlist de votre choix, celle qui correspond à l'atmosphère dont vous avez besoin pour vous exprimer librement.

Étape 6. Commencez à bouger et à improviser, en gardant le mot choisi à l'esprit comme source d'inspiration pour incarner votre souhait.

Étape 7. Tout en dansant, imaginez que vous dédiez cette danse libre à quelqu'un ou à vous-même. Cette danse devient une offrande, un cadeau, à vous-même ou à la personne que vous avez choisie.







Comment améliorer ces « compétences » ?

Une fois que vous avez lu les différents points de la boussole, vous pouvez essayer d'améliorer ces « compétences » par la pratique. Voici quelques stratégies pour améliorer ces aspects :

Se mettre dans des situations qui favorisent cet ensemble spécifique de « compétences ».

- Étudier comment ces aspects peuvent être développés par des lectures supplémentaires.
- Utiliser le programme de formation Happy Habits.
- Utiliser les exercices fournis dans ce guide.
- Sortir de sa zone de confort, prendre des mesures et des risques.
- S'entraîner avec un ami ou un partenaire pour améliorer un aspect spécifique de la boussole. Par exemple, vous pouvez vous fixer une mission commune avec un ami pour pratiquer la gratitude.
- Envisager de travailler avec un coach qui peut vous guider et vous aider à progresser dans ces domaines.

Partenaires

Elan Interculturel : Clara Malkassian & Callen Chapelin

Innova: Marina Larios

Cesie: Francesca Conti & Soad Ibrahim

Institute of Development : Maria charalampous

La Xixa: Adrian Cresini, Meritxell Martinez & Adriana Garriga

Illustration et mise en page: Callen Chapelin

Traduction Française: Valentin Lehmann



Ce manuel a été élaboré dans le cadre de l' action du programme Erasmus+ KA220-ADU - Partenariats de coopération dans le domaine de l' éducation des adultes dans le projet "HaHa Happy Habits" (Numéro d' identification 2021-1-FRO1-KA220-ADU-000026001). Cette publication n' engage que ses auteurs et la Commission européenne ne peut être tenue pour responsable de son contenu.

LICENSE



Ce travail est sous licence Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. Pour consulter une copie de cette licence visitez le site <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/v>

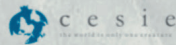
HAPPY HABITS PROJECT PARTNERS:

Coordinateur: Élan Interculturel, France <http://elaninterculturel.com>
CESIE, Italy <http://cesie.org>
Associació La Xixa Teatre, Spain <http://laxixateatre.org>
Inova Aspire B.V., Netherlands www.inovaaspire.com
Institute of Development LTD, Cyprus <https://iodevelopment.eu/>

LANGUES ET TÉLÉCHARGEMENT

Ce manuel est disponible en anglais, espagnol, italien et néerlandais, grec et français sur plateforme en ligne HAHA.





The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

