



Descriptif

Tékitoi ?

Dans toutes les vagues et les remous de l'adolescence...peut être que parfois, tu bois la tasse !

Tu sais plus trop où tu en es ! Tu as envie d'y voir plus clair !

Les stages Voice Dialogue te proposent justement de mieux te connaître, mieux te comprendre.

Par le jeu, le partage avec d'autres, tu pourras découvrir tes points forts, et les ressources qui t'habitent.

Ce sera aussi l'occasion de rencontrer des facettes de toi moins connues, encore en coulisse et prêtes à s'exprimer en pleine lumière.

La technique du « Voice Dialog » te permettra ainsi de découvrir les différentes personnalités en toi.

Cela te permettra de stabiliser ton stress, améliorer ta relation avec les autres et de faire fleurir de nouvelles capacités en toi.

STAGE	«TÉKITOI? » LE VOICE DIALOGUE EN MODE ADOS	
Formateur	Frédéric GOULLER	
Public	Ce stage est accessible à tous les adolescents	
Lieu	LE CENTRE, 29 rue de Chenôve 21000 Dijon	
Modalités d'accès	– Passer un entretien avec les parents de l'adolescent – 5 à 16 participants	
Dates	3 thèmes en perspective : 16-17 janvier 2027: « La gestion du stress » Chacun a ses manières plus ou moins intuitives pour gérer le stress lié au contexte scolaire, familial ou amical...on fera un point sur tes fonctionnements, pour valider ce qui marche et aussi découvrir des outils efficaces et pratiques pour t'aider à mieux vivre certaines situations. 27-28 mars 2027: « Moi et le groupe » Comment ça fonctionne les autres ? Quels sont mes mécanismes dans la relation, mes points forts, mes fragilités au sein d'un groupe ? On fera des expériences sans enjeu pour se découvrir soi-même parmi les autres et explorer la relation d'une manière peut être différente. 23-23 mai 2027: « les types psychologiques, savoir qui je suis ? » Durant cette journée, tu vas découvrir à quel point nous sommes tous différents dans nos fonctionnements psychologiques. D'une manière ludique, tu vas découvrir ton profil personnel parmi les 16 types psychologiques définis par Carl Gustav Jung, un psychiatre suisse renommé. Cette expérience permettra de te reconnaître, de te comprendre davantage et de faire de tes différences une force.	
Horaires et repas	et	Accueil à 10h puis 10h30-18h30 Chaque participant apportera son casse-croûte qui sera pris tous ensemble.
Tarif	Financement individuel : 300 € TTC	



STAGE	«TÉKITOI? » LE VOICE DIALOGUE EN MODE ADOS
Contenu	– Voice dialogue – Phases de travail corporel – Jeux relationnels – Partage – Expression corporelle
Objectifs	– Apprendre à se connaître – Fluidifier la relation – Comprendre et mieux vivre son adolescence
Pédagogie	– Pratiques expérientielles corporelles individuelles et collectives accompagnées – Temps de partage
Moyens techniques et supports pédagogiques	– Salle de pratique – Matelas
Modalités de transmission	– 100% Présentiel synchrone
Profils formateurs	– Frédéric GOUILLER: – Psychopraticien depuis 8 ans – Professeur d'EPS au collège pendant 32 ans – Professeur de yoga – Spécialisation en Voice Dialogue – Spécialisation en EMC (états modifiés de conscience) – Analyste de rêves (école du rêve et des profondeurs)
Accès handicapé	Pour toute forme de handicap, la décision se fera au cas par cas avec la responsable de la formation.
	Version du 12/10/2026