FICHE SÉANCES

Je repère mes qualités qui m'aident dans la gestion de mon diabète

OBJECTIF

Prendre conscience de ses capacités

DURÉE

45 minutes

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

RESSOURCES

Fiche 7 « Je suis content de moi » et liste de qualités du livret utilisateur de la mallette PLANETE du CRES PACA : lien

INTRODUCTION

« Au quotidien, nos qualités nous aident à accomplir plein d'actions positives : rendre un service, encourager quelqu'un, prendre soin d'une personne, réaliser des tâches, apprendre une nouvelle activité, s'organiser pour une activité complexe, etc. »

TECHNIQUES D'ANIMATION

Échanges en binôme ou trinôme sur une situation de vie dont on est fier pour en extraire les qualités mises en œuvre.

Les participants peuvent avoir à disposition la fiche avec une liste de qualités de la mallette PLANETE.

CONSOLIDATION DES ACQUIS / PARTAGE DE SAVOIRS

Lien entre les qualités mises en évidence et les projets de chacun pour prendre soin de lui avec le diabète.

APPROPRIATION DANS LE QUOTIDIEN

L'intervenant invite les participants à s'exprimer autour de :

« En quoi ce temps d'échange peut être utile pour vous et vous aider dans votre vie avec le diabète ? »