

# Club Top-Enfants

## ATELIERS

# 2020

5-13 ans

**OCT 2**

### Élan de motivation!

Comment rester inspiré et construire son indépendance à l'époque du COVID!

### Amitiés virtuelles

Comment maintenir des relations saines avec des amis en ligne

**Oct 16**

**Oct 30**

### Anxiété à l'époque du COVID

Comment faire face à la peur de l'inconnu et comment utiliser le pouvoir de la visualisation.

### La vie à la maison

Comment maintenir de bonnes relations avec la famille à l'ère du COVID, établir des limites et un cours de design d'intérieur pour une chambre parfaite!

**Nov 13**

**Nov 27**

### Être autonome!

Comment faire preuve d'ingéniosité, développer son autonomie et savoir quand demander de l'aide.

### Aime toi, toi-même!

Des habitudes saines et prendre soin de soi-même pour votre bonheur et votre santé mentale.

**Dec 11**

Pour plus d'informations et inscription, écrivez-nous à  
[topkidsmentoring@gmail.com](mailto:topkidsmentoring@gmail.com)