

Apprendre à l'enfant à gérer ses émotions

SOPHROLOGIE, COMMUNICATION, ART ET CREATION



Public : Enseignants de la maternelle au CM2

Durée : 2 jours ou 4 demi-journées.

Objectifs :

- Apprendre à l'enfant à décrypter ses émotions : colère, tristesse, peur, joie.
- Aider l'enfant à comprendre sa colère, sa peur, sa tristesse ou sa joie.
- Etre en mesure de faire prendre de conscience à l'enfant de l'aspect positif de chaque émotion.
- Etre en mesure d'accompagner l'enfant, de l'aider à utiliser la parole pour exprimer ce qu'il ressent.
- Etre en mesure de mettre en place un rituel de décodage des émotions.
- Etre en mesure de proposer à l'enfant des exercices de relaxation.

Contenu :

- Analyse de la pratique.
- Etudes des 4 principales émotions : la colère, la peur, la tristesse, la joie.
- Identifier ce qui nous traverse et ce qui nous submerge.

Outils pratiques et concrets

- Initiation à la communication non violente, expression verbale.
- Mise en place d'ateliers de relaxation adaptés aux enfants.
- Savoir utiliser différentes techniques de sophrologie (*exercices corporels pour évacuer les tensions, respiration diaphragmatique, visualisation du positif*).
- Utilisation du modelage de l'argile, du dessin, de l'encre de chine comme outils de médiation et d'expression.

Evaluation :

L'évaluation sera assurée tout au long de la formation par des exercices d'application sur les thèmes abordés.

Lieu : soit

- A l'atelier La terre est bleue
- Entre Macon et Cluny, ou en Bourgogne du Sud
- Dans votre ville.

Tarifs :

A l'Atelier La Terre est Bleue, den Bourgogne, - tarifs à la journée - voir dates et tarifs sur le site Dans votre ville sur devis.