

MINDFULNESS KIDS

Atelier sur la régulation des émotions
pour enfants



Anxiété

Trouble
du
sommeil

Phobie
scolaire

*Edition Février – Mars 2018
Places limitées à 8 enfants*

Description

Les samedis des enfants

Sont des ateliers thématiques de psycho-éducation pour enfants de 8 ans à 12 ans, structurés par étapes organisés par une psychologue agréée.

Objectif des ateliers: développer l'intelligence émotionnelle de l'enfant, en lui apprenant à:

- mieux comprendre ce qu'il ressent;
- savoir exprimer et mettre un nom sur les émotions et de la bonne manière;
- mieux gérer la peur, la colère, la tristesse et ... l'anxiété;
- améliorer la concentration et l'image de soi;
- se relaxer et mieux dormir;
- se respecter et s'écouter.

Calendrier

Samedi		Groupe âge 8 ≥ 12
Séance	Date	d e 15 h 00 à 17 h 30
n.1	24.02.2018	Une émotion, c'est quoi ? Emotion, sentiment, humeur où est la différence ?
n. 2	03 .03.2018	Qu'est-ce qui déclenche une émotion ? Y a-t-il différentes sortes d'émotions ?
n.3	10.03.2018	Les émotions à quoi sa sert ? Comment ça marche ?
n.4	17.03.2018	Faut-il avoir honte de nos émotions ? Exprimer une émotions vaut la peine ?
n.5	24.03.2018	Comment déchiffrer les émotions des autres ? Pour aller plus loin sur les émotions...
n.6	31.03.2018	Les émotions et leurs secrets ? Apprendre à les accueillir pour être plus centré...

Informations

Afin d'évaluer la pertinence pour l'enfant de s'inscrire à l'atelier un entretien de préadmission d'une heure parents + enfants sera nécessaire, aux prix d'une consultation psychologique.

Les inscriptions se feront par ordre chronologique de demande pour un groupe maximale de 8 enfants.

La participation financière par module est de 280 €.

Conducteur des ateliers : Yannick Hainaut, Psychologue agréé (matr.622210028), Hypnothérapeute et Instructeur certifié en IBPC (Interventions psychologiques Basées sur la Pleine Conscience) filiere « enfants/ado/parents » par l'UCL (Université Catholique de Louvain).

Lieu de déroulement des ateliers : Av. de la Toison d'Or 104 - 6900 Marche-en-Famenne

Contacts: Tel. GSM. 0475 215451

E-mail : info@psycho-coach.be

Sites : www.psycho-coach.be ; www.mindfulness-centre-et-recherche.be ;