

Atelier « Accueil et accompagnement des émotions »

Au cœur de l'essentiel



Si vous :

- Souhaitez vivre un parcours de bien-être parental
- Vous posez des questions sur ce qu'il se passe dans la tête de votre enfant, dans son corps et son cœur quand il vit des émotions
- Vous demandez comment accueillir et l'accompagner au mieux dans ses émotions ?
- Si les émotions de votre enfant vous désemparent
- Si vous avez envie d'acquérir des outils
- Avez envie de vivre avec plus de sérénité

Cet atelier est fait pour vous!

Méthodologie

Dans un cadre confiant et bienveillant dont nous sommes les garants vous vivez en groupe un parcours de développement familial qui vous donne l'occasion de :

- Vous exprimer et d'échanger vos expériences et vos vécus respectifs
- Développer vos compétences émotionnelles et parentales
- Bénéficier d'apports théorique et d'outils concrets
- Mettre en pratique ces outils et s'exercer de manière ludique et interactive

Objectifs

L'atelier se déroule sur une journée ou sur 3 modules d'une demi-journée chacun.

- Vous découvrirez que les *émotions se passent dans le corps*
- Vous apprendrez comment *éviter de renforcer les colères*
- Vous vous entraînerez à *poser des mots empathiques sur le vécu de l'enfant*
- Vous *décèlerez la véritable émotion enfouie dans son cœur*
- Vous remarquerez qu'*une réaction émotionnelle peut en cacher une autre*
- Vous utiliserez des *outils concrets pour accompagner l'expression de chaque émotion*
- Vous découvrirez comment *développer empathie corporelle et cognitive*
- Vous apprendrez des *techniques pour se libérer des tensions*
- Vous verrez des *techniques de régulation de stress à enseigner à vos enfants*



Silvia Bochkoltz

Coach & animatrice à la parentalité bienveillante

+ 32 (0) 474 45 31 56

Via le site : www.aucoeurdelessentiel.be

Par email: acde.coaching@gmail.com

Tarif : €120/atelier