

Prévenir le stress chez l'enfant

37



Durée
14 h

07 et
14/12
2023

Tarif
580€

Villers
les
Nancy

Nouveau

Tout public
Aucun pré-requis
Groupe : 2 à 12

Dans notre société qui va à 1000 à l'heure, avec le contexte sanitaire, politique et économique que nous connaissons : comment préserver nos enfants ?

Quels signes doivent nous mettre la puce à l'oreille ? Un enfant qui **stresse ou angoisse très vite** : comment l'accompagner ?

Comment prévenir le stress chez l'enfant ? Quels **outils** lui transmettre ? Quelle attitude avoir ?

Quelle est la **différence** entre l'angoisse, le stress, l'anxiété... quels sont les **signes** ? comment repérer et prévenir le stress ? Quels outils proposer pour participer un peu à transformer notre société de gens qui courent en gens qui prennent le temps.

OBJECTIFS :

- Connaître les mécanismes du stress.
- Distinguer le stress, de l'angoisse, d'autres émotions.
- Accueillir et rassurer l'enfant.
- Se questionner sur son rapport au stress en tant que professionnel(le).

SUPPORTS PEDAGOGIQUES ET METHODES MOBILISEES :

- Apports théoriques.
- Ateliers.
- Exercices de pleine conscience.
- Jeu de rôle/mise en situation.

CONTENU :

- Le fonctionnement du cerveau.
- Le fonctionnement du stress.
- Accueillir une émotion.
- L'écoute empathique.
- Adapter sa communication.

VALIDATION :

- ✓ **Attestation de présence**
- ✓ **Attestation d'acquis**
- ✓ **Evaluation de formation**
- ✓ **Questionnaire de satisfaction à 3 mois**

FORMATEUR : Méline BERNARD

Psychologue clinicienne,
Psychothérapeute en cabinet libéral,
Relaxologue

