

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.

## Modalités

Tout public

Dates : 21 novembre 2024 et 5 décembre 2024

Durée : 14 heures

Tarif : 620 euros

Lieu : Villers les Nancy

Pré-requis : aucun

Groupe : 4 à 12

Validation : attestations de présence et de compétences, évaluations, questionnaire de satisfaction à 3 et 6 mois

## Supports et méthodes pédagogiques

Apports théoriques

Ateliers

Exercices de pleine conscience

Jeu de rôle/mise en situation



## Objectifs

- Connaître les mécanismes du stress.
- Distinguer le stress, de l'angoisse, d'autres émotions.
- Acquérir des clés et outils permettant d'accueillir et rassurer l'enfant.

## Contenu

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

## Formateur/trice

Méline BERNARD est psychologue clinicienne en cabinet libéral.

Psychothérapeute.

Relaxologue.

