



## LES EMO...QUOI ?

*Découvrir le monde des émotions chez l'enfant à la lumière des neurosciences : de la théorie à leur application sur le terrain.*

### **BUT DE LA FORMATION**

Développer l'intelligence émotionnelle, c'est-à-dire la capacité à percevoir et comprendre les émotions, tant chez soi que chez les autres, ainsi qu'à savoir les exprimer et les gérer efficacement. Cette compétence permet de réduire le stress psychologique, de prévenir les problèmes de comportement et d'améliorer les relations interpersonnelles, tant pour les enfants que pour les adultes.

*Il est prouvé que le temps investi favorise l'apprentissage, la motivation et la réussite de l'enfant, dans une ambiance chaleureuse.*

### **BREF DESCRIPTIF DE LA FORMATION**

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Comment fonctionnent les émotions dans le cerveau ?
- Pourquoi sont-elles tempétueuses chez les enfants ?
- Quelles sont les pistes d'interventions simples et pratiques pour mieux accompagner les émotions des enfants ?
- Et les émotions chez les enfants hypersensibles ? Comprendre la façon dont ils expérimentent leur cadre de vie pour mieux intervenir auprès d'eux, découvrir des astuces, des outils simples et pratiques pour mieux les accompagner dans leur quotidien.
- Comment le stress affecte-t-il les enfants et quel rôle joue la respiration pour l'apaiser ?
- Comment proposer la mise en place d'une VALI'ZEN pour offrir à l'enfant un moment de calme et d'autonomie après des émotions intenses ?
- Comment instaurer des moments de gratitude pour « vitaminer » la vie des enfants et ainsi apaiser leurs émotions difficiles.

*La formation sera articulée autour de moments de théorie ciblés, d'exercices pratiques et de questions sur les expériences de tout un chacun.*

### **POUR QUI ?**

Enseignant·e·s, accueillant·e·s en milieu familial, éducateurs·trices, assistant·e·s maternel·le·s, travailleur·se·s sociaux·ales et toute personne en contact régulier avec des enfants dans un cadre scolaire, familial ou éducatif.

## OBJECTIFS VISÉS PAR LA FORMATION

- Savoir identifier, reconnaître et accueillir les émotions de base, comprendre leurs causes, exprimer des besoins de façon efficace et apprendre à les réguler.
- Aider les enfants à mieux connaître leurs émotions de façon ludique, à travers des activités pratiques.
- Reconnaître les particularités de l'enfant hypersensible qui est souvent envahi par des émotions fortes.
- Comprendre l'impact du stress sur les enfants et découvrir des stratégies adaptées, comme la respiration, la relaxation pour les aider à mieux le gérer.
- Mettre en place et utiliser la VALI'ZEN comme un outil favorisant l'autonomie de l'enfant dans la gestion de ses émotions et de son besoin de recentrage.
- Pratiquer la gratitude avec les enfants afin d'augmenter leurs émotions positives, contribuer au sentiment de bien-être et accroître leur altruisme et leur sentiment d'appartenance à un groupe.

## QUAND ?

- **Formation longue** : 8 heures, à choisir en journée, en soirée ou le week-end, ou 2 demi-journées de 4 heures, en journée ou en soirée.
- **Formation courte** : 4 heures, selon la demande, en journée, en soirée ou le week-end.
- **Formation modulable** : vous pouvez également choisir le nombre d'heures que vous souhaitez, selon vos besoins spécifiques.

## BIBLIOGRAPHIE

- L'A.B.C. des émotions – Claude Steiner
- Au coeur des émotions de l'enfant - Isabelle Filliozat
- Le cerveau de votre enfant – Dr. David Siegel
- Les neurosciences en éducation, mythes et réalité, - Hippolyte Gros
- Pour une enfance heureuse : repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau - Dr. Catherine Gueguen
- Magazine scientifique « Cerveau et Psycho » n° 141 – Mars 2022 : l'hypersensibilité
- Hypersensibles mieux se comprendre - Elaine N. Aron
- Mon enfant est hautement sensible ! - Elaine N. Aron
- 3 kifs par jour - Florence Servan-Schreiber
- Tout est là, juste là – Jeanne Siaud-Facchin
- Mon cours de relaxation pour les enfants – Stéphanie Couturier
- Cohérence Kid – Dr. David O'Hare
- Les pouvoirs de la gratitude - Rebecca Shankland