



EmoSkills

CATALOGUE DES FORMATIONS ET ATELIERS
DEDIE A LA COMMUNAUTE EDUCATIVE

EmoSkills

Etre connecté à soi et aux
autres

2020



EmoSkills

NOTRE MISSION

Nos compétences au service du progrès social !

À tout âge il est possible de changer, d'évoluer, de se remettre en question, de se reconnecter avec soi et avec les autres. Partager et transmettre nos connaissances, nos valeurs humanistes pour permettre à tout un chacun de se sentir mieux dans son corps, sa tête, en phase avec lui-même et ainsi mieux interagir avec les autres, voilà notre mission !

EmoSkills est l'unique centre au Luxembourg entièrement dédié au développement des compétences socio-émotionnelles et relationnelles, au savoir-être et cela pour tout type de public.

Pour la communauté éducative, vous y trouverez un large éventail de formations et d'ateliers, si besoin sur mesure, donnés par des experts de la relation à l'enfant.

Nous vous donnerons des clés très concrètes et pratiques pour améliorer/consolider vos compétences avec les enfants.

Notre site www.emo-skills.com

TOUTES NOS FORMATIONS SONT VALIDÉES PAR LE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DE LA JEUNESSE ET L'ENFANCE AU LUXEMBOURG



FOCUS SUR LES FORMATIONS ET ATELIERS PROPOSÉS POUR LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE...



POURQUOI CHOISIR EMOSKILLS ?



- Organisme entièrement dédié aux compétences socio-émotionnelles et relationnelles, au savoir-être
- Qui met la pédagogie au centre de ses formations et ateliers
- Institut dans lequel l'Humain est au coeur des préoccupations
- Centre composé d'experts ayant l'expérience du terrain

NOTRE EQUIPE pour la communauté éducative



Sabine

Enseignante et accompagnatrice en discipline positive



Clarisse

Enseignante et accompagnatrice en discipline positive



Valérie

Docteur en pharmacie spécialisée en méditation pour les enfants et auteure de livres sur la méditation



Carine,

Formatrice en dév. des compétences émotionnelles et pédagogies alternatives



Nadège,

Formatrice, sophrologue, coach professionnel



Anne Sophie,

Professeure certifiée en collège-lycée, praticienne en Gestion Mentale



Des formations qui vous aideront à renforcer vos compétences, votre complicité avec les enfants dont vous avez la charge, au plus grand bonheur de ces derniers. Vous serez sensibilisé(e)s à certaines méthodes qui vous permettront de mieux communiquer, davantage interagir ; non pas par le pouvoir de l'adulte, mais parce votre bienveillance et le respect accordé à l'enfant vous donneront la possibilité de créer une relation harmonieuse et saine.

Formations pour la communauté éducative





EmoSkills

NOS FORMATIONS

Comment faire des émotions de l'enfant leurs alliées
Confiance en soi, gestion du stress et bien-être au quotidien

Gestion des émotions

Motricité de l'enfant

Dév. psychomoteur avant et après la marche

Burn-out parental
Théorie de l'attachement

Difficulté d'être parent

Education positive

Poser une autorité juste, ferme et bienveillante
La gestion mentale (apprendre à apprendre) : bientôt programmé!

Introduction à la méditation avec les enfants
Développer la méditation pour les enfants (formation approfondie)

La méditation

Le potentiel de l'enfant

Le développement du cerveau de l'enfant
Les intelligences multiples

L'importance des intelligences multiples

Objectifs

- Sensibiliser les professionnels ou les parents aux différentes formes d'intelligence
- Mieux comprendre le potentiel et les aptitudes des enfants pour faire évoluer nos pratiques éducatives
- Comprendre l'importance de l'impact positif de l'intelligence et des compétences émotionnelles



Plan de la formation

- Le concepteur des intelligences multiples
- Les différents types d'intelligence
- Le QI comme n'étant plus la référence unique pour déterminer l'intelligence
- Focus sur l'intelligence émotionnelle
- Comment traiter une émotion

Le développement du cerveau de l'enfant sous le prisme des neurosciences affectives et sociales

Objectifs

- **Savoir ce qu'est la plasticité du cerveau immature et fragile de l'enfant**
- **Comprendre l'importance de l'empathie du soutien**
- **Mieux comprendre les réactions et comportements des jeunes enfants face à leur environnement**
- **Mieux comprendre les effets neuronaux chez l'enfant lorsqu'il est soumis au stress, ou au contraire à de la bienveillance**
- **Savoir utiliser les bons outils pour faire face aux émotions de nos enfant**



Plan de la formation

- **Le bilan des éducations punitives dans le monde**
- **La gestion de nos émotions**
- **Le développement du cerveau chez l'enfant**
- **Les effets du stress et de la maltraitance**
- **Les effets d'un entourage empathique et bienveillant**
- **Les incidences à l'âge adulte**
- **Les outils pour mieux gérer les émotions**

Accompagner le développement psychomoteur de l'enfant AVANT la marche

Objectifs

- Etre en mesure d'utiliser le matériel de manière adaptée aux besoins des tous jeunes enfants
- Comprendre le développement psychomoteur avec ses différentes étapes
- Quels sont les grands principes du développement psychomoteur
- Etre en mesure d'accompagner les enfants dans ce développement avant la marche
- Comprendre l'importance de la liberté de mouvements



Plan de la formation

- Les lois de développement de l'enfant
- Les gestes de portage et de soins sécurisants, adaptés et accordés
- Les étapes du développement psychomoteur jusqu'à la marche
- La marche et la capacité de préhension
- La relation de l'enfant avec l'adulte
- Savoir comment installer les bébés
- Savoir aménager des espaces adaptés pour favoriser la motricité
- Savoir observer pour s'ajuster
- Les mémos du savoir être

Comprendre le développement psychomoteur du jeune enfant APRES la marche

Objectifs

- Comprendre les liens entre le développement moteur, affectif et cognitif
- Connaître les grandes étapes entre la marche et trois ans
- Savoir adapter des espaces afin de favoriser la motricité globale
- Savoir favoriser l'exploration autonome de l'enfant
- Comprendre la place de l'adulte dans l'accompagnement de l'autonomie



Plan de la formation

- De l'intelligence sensorimotrice à la pensée symbolique
- Les étapes clefs du développement moteur
- Proposer des espaces favorisant la grande motricité
- Favoriser la motricité tout au long de la journée
- Accompagner la prise de risque
- Contenir, apaiser et protéger
- Accompagner l'autonomie
- Les mémos du savoir-être

Comment les émotions peuvent-elles devenir les alliées de nos enfants ?

Objectifs

- Apprendre à ressentir des émotions positives plus souvent
- Comment gagner en confiance et en estime de soi
- Savoir comment exprimer et réguler une émotion pour mieux contrôler ses réactions au quotidien
- Mettre en place des techniques et utiliser des jeux qui visent à favoriser la gestion des émotions de l'enfant



Plan de la formation

- Définition et rôle d'une émotion
- Comment se libérer de nos émotions pour être en mesure de réagir face aux réactions de l'enfant
- Techniques et outils de gestion des émotions
- Le pouvoir des émotions positives

Comprendre la théorie de l'attachement

Objectifs

- Avoir conscience de l'importance de l'attachement dès la petite enfance
- Identifier les différents besoins d'un enfant
- Apprendre l'importance de la bienveillance et de l'empathie vis à vis d'un enfant
- Mieux comprendre les réactions d'un enfant et savoir y répondre



Plan de la formation

- Qu'est-ce que la théorie de l'attachement ?
- Les figures d'attachement de l'enfant et le "care giving" (capacité à répondre aux besoins de l'enfant)
- Les grands principes de cette théorie : conditions de sécurité, exploration, réservoir d'amour
- Les catégories d'attachement
- L'estime de soi

Les répercussions à l'âge adulte

Introduction à la méditation avec les enfants

Objectifs

- Comprendre la posture de la pratique
- Découvrir les apports pour soi, pour la relation adulte-enfant, pour les enfants
- Expérimenter ensemble : la compréhension et la transmission passent par la pratique personnelle et la mise en situation
- Découvrir comment l'introduire de façon attractive et rapide avec les enfants au sein de votre structure



Plan de la formation

- Différence entre savoir/savoir-être/savoir-faire
- Définition de la méditation de pleine conscience et de la pratique de l'attention
- Ecarter les idées reçues
- Les bienfaits validés
- Boîte à outils : comment animer ?
- Difficultés : comment les surmonter ?
- NB : Guide de bonne pratique et textes pour enfants fournis !

Dév. De la méditation de pleine conscience avec les enfants

Objectifs

- **Comprendre la posture de la pratique**
- **Découvrir les impacts sur la relation à soi, aux autres et au monde**
- **Explorer les trois dimensions de la pleine conscience : les sensations corporelles, les émotions et les pensées**
- **Expérimenter ensemble : la compréhension et la transmission passent par la pratique personnelle et la mise en situation**
- **Découvrir comment l'introduire de façon attractive et rapide avec les enfants au sein de votre structure**



Dév. de la méditation de pleine conscience avec les enfants

Plan de la formation

- 1er jour :
 - Plan et objectifs : savoir/savoir-être/savoir-faire
 - Ecarter les idées reçues et définir la méditation
 - Les impacts validés
 - La pratique avec les enfants
 - Les difficultés
- 2ème jour :
 - Entraînement à l'animation
 - Les émotions
 - Les émotions du point de vue de la pleine conscience
 - Pratique formelle et informelle
- 3ème jour :
 - Retour sur pratique, supervision
 - Les pensées
 - Les pensées du point de vue de la pleine conscience
 - Le stress



Objectifs

- S'informer sur ce qu'est le burn-out parental
- Comprendre le contexte macro-sociétal dans lequel les parents évoluent
- Avoir conscience des pressions de la société
- Etre sensibilisé aux conséquences du burn-out parental sur la santé physique et mentale
- Comprendre et identifier les facteurs/processus qui favorisent le développement du burn-out parental
- Montrer qu'il existe des solutions de prise en charge



Plan de la formation

- Symptômes du burn-out parental
- Comment le diagnostiquer
- A quoi est lié le burn-out parental
- Causes et facteurs de risque
- Les conséquences pour le parent et la famille
- Spécificités du burn-out parental par rapport au burn-out professionnel et la dépression
- Comment développer un plan de prise en charge

Poser une autorité juste, ferme et bienveillante

Objectifs

- **Aider les enfants à développer le sentiment d'être connecté**
Développer les notions de respect mutuel et d'encouragement (empathie / Bienveillance et Fermeté)
- **S'intéresser à ce que l'enfant pense, ressent et apprend**
- **Enseigner des compétences sociales essentielles utiles pour soi et au sein de sa famille (le respect, l'attention aux autres, la résolution de problèmes, la coopération et le sens des responsabilités)**
- **Permettre aux parents de faire découvrir à l'enfant ce dont il est capable (encourage l'autonomie, la responsabilité, l'estime de soi)**



Plan de la formation

Jour 1 :

- **Pour repartir du bon pied :**
 - Poser un cadre / lignes de conduite et logistique
 - L'autorégulation
 - Comment mieux communiquer et gérer les émotions
 - Connecter avant de corrigerLes 3 R de la réparation
- **Fermeté et Bienveillance à la fois :**
 - Le point sur nos émotions
 - Comprendre les comportements inappropriés
 - Introduction à la Grille d'Identification des Buts
 - Recherche de Solutions

Jour 2 :

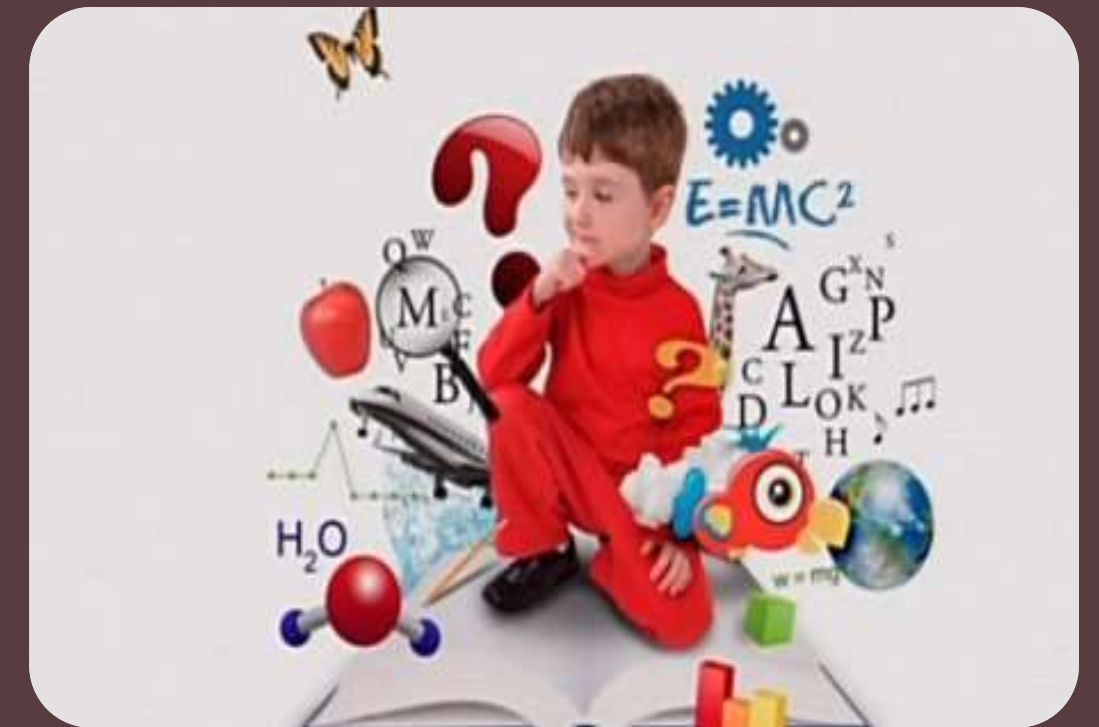
- **L'encouragement**
 - Les questions de curiosité
 - Compliments ou encouragements
 - Mettre en capacité
- **Les alternatives à la punition**
 - L'expérience du contrôle-
 - L'écoute efficace
 - Recherche de Solutions
- **Créer du lien**
 - Les 6 approches de la Discipline Positive
 - Le Temps d'Echange en Famille
 - Bilan



Apprendre à apprendre aux enfants la gestion mentale

Objectifs

- Le contrat pédagogique d'Antoine de La Garanderie, fondateur de la gestion mentale
- Réinvestir la palette évocative et les gestes mentaux au service du dialogue pédagogique
- Approfondir les couples de projet de sens dans le but de motiver les élèves
- Exploiter le dialogue pédagogique, l'outil en gestion mentale
- Savoir exploiter les erreurs des élèves pour faciliter leur apprentissage
- Accompagner les élèves à être attentifs
- Motiver les élèves, oui mais comment ?
- Enrichir ses pratiques pédagogiques



Apprendre à apprendre aux enfants la gestion mentale

Plan de formation

- Se débarrasser des idées reçues
- L'anticipation comme facteur indispensable
- Les évocations : différence entre perception et évocation
- Différencier intériorité et extériorité : l'objet perçu n'est pas l'objet pensé
- Comment mettre en pratique ?
- Qu'est-ce qu'être attentif ?
- Comment mémoriser efficacement ?
- Qu'est-ce comprendre ?
- Qu'est-ce que réfléchir ?



Confiance en soi, gestion du stress et bien-être au quotidien

Objectifs

- **Avoir des outils pour récupérer et vous ressourcer au quotidien**
- **Ressentir la confiance en vous et la développer**
- **Comprendre vos réactions sous stress**
- **Mieux connaître vos forces et adopter vos lunettes ‘aidantes’**
- **Développer vos ressources et capacités de gestion du stress**



Confiance en soi, gestion du stress et bien-être au quotidien

Plan de la formation

Module 1:

- Évaluer votre niveau de stress et de fatigue physique, mentale et émotionnelle
- Des outils simples de gestion du stress au quotidien
- Vous connecter à vos ressources en vous
- Des changements pas à pas

Module 2 :

- Ressentir la confiance EN VOUS
- Confiance en vos forces identifiées
- Comprendre les mécanismes de la confiance en vous
- Renforcer votre confiance par l'action

Module 3 :

- Identifier vos réactions sous stress
- Ressentir la concentration mentale et l'ancrage pour garder son calme
- Comprendre les mécanismes du stress
- Le rôle des émotions positives au travail
- Vos pensées et vos lunettes aidantes





Ateliers communauté éducative

NOUS VOUS PROPOSONS 3
ATELIERS :

- Quelles alternatives aux punitions ?
- L'impact du stress sur le cerveau de l'enfant
- Pratiques ludiques et pédagogiques pour davantage de complicité

Quelles alternatives aux punitions ?

Objectifs

- Comprendre que la punition est en réalité un signe d'impuissance de l'adulte
- Connaître les différents moyens, méthodes et outils pour éviter les punitions
- L'importance de prendre soin de soi pour être en mesure de prendre soin des enfants



Plan de la formation

Enfant de 2 à 10 ans

- Les différentes périodes de développement
- Réfléchir aux besoins sous-jacents de l'enfant
- Laisser l'enfant exprimer et accueillir ses émotions
- Chaque étape du développement de l'enfant nécessite une adaptation de l'adulte
- Avoir un cadre et une organisation adaptés à l'enfant
- S'assurer que les enfants ont bien compris les règles
- Le pouvoir du libre arbitre de l'enfant
- L'importance du jeu accompagné d'exercices pratiques
- Quelques techniques pour prendre soin de soi

Causes, impacts et gestion du stress chez l'enfant

Objectifs

- Comprendre les effets du stress dans le cerveau
- Avoir conscience des réactions et comportements des enfants face à la posture de l'adulte
- Pouvoir utiliser différentes approches permettant de réguler les émotions défavorables enfants



Plan de la formation

- Comprendre les différentes émotions
- Comment agit le stress sur le cerveau de l'enfant
- Les effets d'un entourage empathique et bienveillant
- Les incidences potentielles à l'âge adulte
- Les causes qui sont à l'origine du stress
- Les outils pour mieux gérer le stress de l'enfant

Pratiques ludiques et pédagogiques pour davantage de complicité

Objectifs

Plan de la formation

- Savoir favoriser l'expression et la gestion des émotions de l'enfant aux travers de méthodes et jeux pédagogiques
- Connaître les pratiques qui peuvent être adoptées chez soi ou dans les classes (maternelles et primaires)
- Comprendre l'importance des jeux pour le bon développement de l'enfant



- Une atmosphère conviviale, ça se prépare !
- Les effets bénéfiques des pratiques ludiques et pédagogiques
- Les méthodes, jeux éducatifs et pédagogiques mis en place pour renforcer les échanges bienveillants
- Exemples d'outils ludiques et pédagogiques à mettre en place chez soi ou dans les classes (maternelles et primaires)

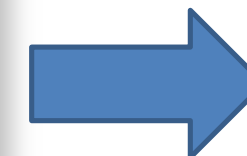
ACCOMPAGNEMENT

Coaching Collectif / CO-DEVELOPPEMENT

Consiste en l'aménagement d'un **espace de paroles et d'expressions** dédié à l'échange constructif entre collaborateurs et la recherche collective de **solutions**.

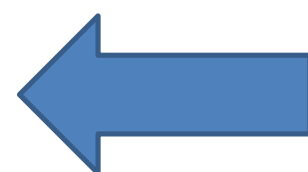
Orchestré par un expert de la communication interpersonnelle, il offre de nouvelles perspectives au groupe comme aux individus qui le composent.

A travers un soutien professionnel, il devient possible aux participants de créer ou de restaurer une **dynamique de groupe constructive** et ancrée dans le réel. Les problématiques, amplifiées par des émotions perturbatrices, sont exprimées et clarifiées. L'échange conduit les participants à trouver des issues dans l'espace **solutions**.



- Gestion de conflits
- Définition de rôles
- Réduction du stress
- Accompagnement du changement
- Résolution de difficultés relationnelles
- Clarification stratégique ou organisationnelle
- Responsabilisations individuelle et collective
- Mise en place d'une dynamique de groupe positive

- Connaissance de soi
- Levée des croyances limitantes
- Identification de ses besoins
- Réduction du stress
- Gestion émotionnelle
- Respect de ses valeurs
- Résolution de difficultés relationnelles
- Apaisement des conflits
- Réorientation de carrière
- Préparation à la retraite



Coaching individuel

Accompagner tout collaborateur, manager, souhaitant développer de nouvelles aptitudes, postures. C'est un temps de pause qui aide à percevoir les modes de comportements et de relations aux autres et à soi-même.

A travers la mise à disposition d'outils, de techniques et de méthodes, un plan d'actions personnalisé est défini.

Le coach intervient comme un **révélateur** des talents et compétences du collaborateur qu'il accompagne dans un processus de connaissance de lui-même, de changement, de développement et de création.



EmoSkills

POSSIBILITE DE PARTENARIAT

Vous appréciez ce que nous faisons et souhaiteriez mettre en place un partenariat pour obtenir des tarifs encore plus avantageux, n'hésitez pas à nous en parler !

www.emo-skills.com

10A, rue des Puits

L-2355 Luxembourg

Mail : info@emo-skills.com

Gsm : +352 621 486 538





EmoSkills

NOUS CONTACTER

Une question ?

Une demande particulière pour une formation, un atelier ?

Une proposition de partenariat, de sujet à traiter ?

C'est le moment de nous solliciter !

<https://emo-skills.com/contact/>

10A, rue des Puits

L-2355 Luxembourg

Mail : info@emo-skills.com

Gsm : +352 621 486 538

