



EmoSkills

**CATALOGUE DES FORMATIONS
DESTINE A LA COMMUNAUTE EDUCATIVE**

EmoSkills

**Être connecté à soi
et aux autres**

Qualiopi
processus certifié



2023

MON PARCOURS

Forte d'une vaste expérience de management, de l'organisation, des projets, du changement, et de la gestion des risques, je suis également formée sur des sujets en lien avec les pédagogies alternatives, l'intelligence émotionnelle, les neurosciences,... des sujets d'actualités qui contribuent à mieux comprendre les individus que nous sommes, ce dont nous avons réellement besoin et les moyens pour parvenir à un plus grand épanouissement personnel.

Ma carrière professionnelle, combinée à mon expérience personnelle, m'ont permis d'acquérir une très bonne lecture des relations humaines et de l'évolution de notre société.

C'est pourquoi j'ai créé EmoSkills, un centre de formations qui propose un programme de formations et d'ateliers correspondant à des besoins réels rencontrés dans les entreprises et fondés sur les compétences et valeurs humaines qui permettent de mieux s'intégrer, interagir et s'épanouir au sein de son environnement professionnel.



Carine Cardoni
Fondatrice EmoSkills



EmoSkills

NOTRE MISSION VIS-À-VIS DE LA COMMUNAUTÉ EDUCATIVE

Nos compétences au service du progrès social !

La relation à l'enfant est l'une des choses les plus importantes dans un monde de plus en plus stressant et qui laisse toujours moins de place aux moments de qualité.

Une relation parent-enfant / éducateur / enfant se construit au quotidien. Jour après jour, le lien de confiance s'instaure.

Un enfant ayant reçu de l'attention de la part de ses parents, d'un éducateur dès son plus jeune âge, qui aura été accueilli et écouté par eux, et à qui ils se seront intéressés aura plus de facilité, à l'adolescence et à l'âge adulte, à s'ouvrir, à partager ses expériences et à se confier.

Les 3 mots clefs pour un développement optimal de l'enfant : AMOUR – SOUTENANCE - EMPATHIE

EmoSkills, unique organisme au Luxembourg entièrement dédié au développement des compétences socio-émotionnelles et relationnelles et aux pédagogies alternatives, vous permettra d'obtenir des informations et outils précieux pour améliorer votre relation à l'enfant.

Vous y trouverez un large éventail de formations en **visio-conférence ou en présentiel**, si besoin sur mesure, dispensées par des experts de la relation à l'enfant.

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

Notre site www.emo-skills.com

FORMATIONS VALIDEES PAR LE MINISTERE DE L'EDUCATION DE LA JEUNESSE ET L'ENFANCE AU LUXEMBOURG

LES ACTIVITES D'EMOSKILLS

FORMATIONS POUR LA COMMUNAUTE EDUCATIVE



Bienveillance



Parentalité positive



Soutenance

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL ET COLLECTIF



Coaching

FORMATIONS EN DEVELOPPEMENT PERSONNEL



Intelligence émotionnelle



Confiance en soi



Collaboration

BILAN DE COMPETENCES



EMOSKILLS PARTENAIRE OFFICIEL DE GAMELEARN



NOTRE SOLUTION



EmoSkills



Un mixte entre une solution d'e-learning qui favorise l'implication de vos employés et un accompagnement personnalisé (blended learning)



Contenu utile

Compétences avec un impact direct : leadership, négociation, gestion du temps, productivité personnelle et service clients.
Compétences transformées sur divers outils, stratégies et techniques directement applicables.



Gamification

Scénarios, badges et différents niveaux pour favoriser l'implication.
Classements et défis pour accroître la motivation du participant.



Apprentissage par le jeu

Simulateurs innovants qui mettent en scène des situations réelles.
Environnement sur qui permette à l'employé de pratiquer et de recevoir un feedback pour s'améliorer.



ACOMPAGNEMENT

Centrés sur la personne, le collaborateur, le manager, le dirigeant, sur les compétences et les aptitudes relationnelles, nos coachs sont là pour vous guider dans la recherche de solutions individuelles ou collectives.

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 et plus particulièrement l'enfant est au cœur des préoccupations
- Centre composé d'experts de la relation à l'enfant

NOTRE EQUIPE POUR LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE



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



Laurélia

Consultante parentale et formatrice, spécialisée dans les difficultés de développement de l'enfant



Hajnalka

Conseillère thérapeutique, formatrice en CNV avec les enfants

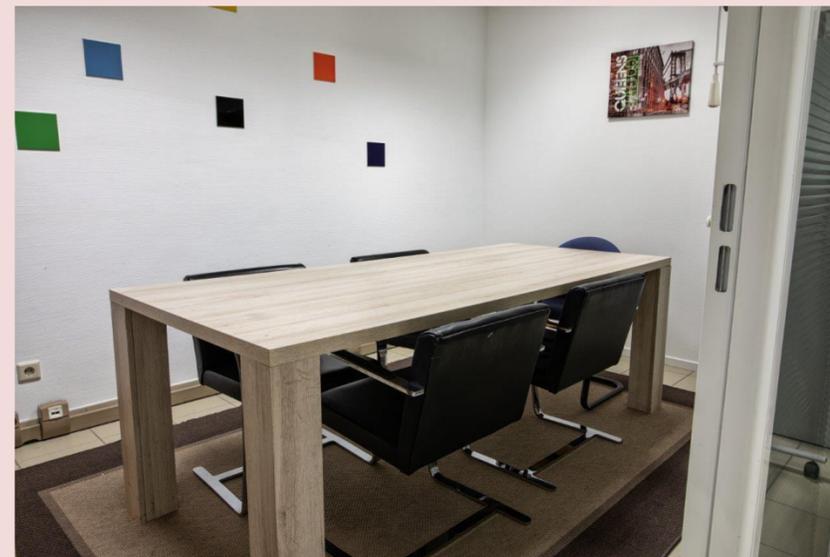
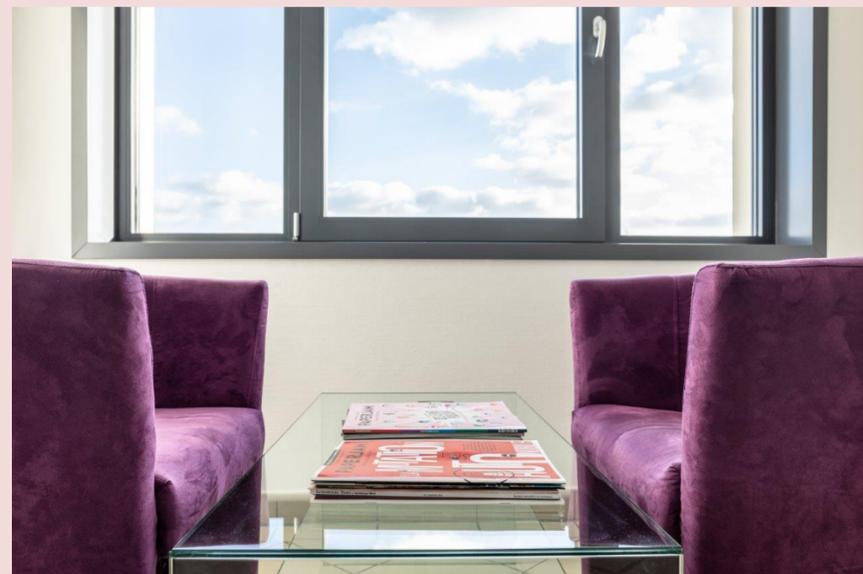


APPRENDRE DANS UN ESPACE CONVIVIAL

Les formations et ateliers sont dispensés dans un espace convivial et original à Bertrange.

En fonction de la formation et du nombre de participants, l'espace le plus adapté est choisi. Soit en salle soit dans un espace plus aéré dans lequel on peut se mouvoir et s'exprimer en toute liberté.

Bien entendu, nous pouvons venir dans vos locaux et ajuster nos formations sur mesure.



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*





NOS FORMATIONS

Comment faire des émotions de l'enfant leurs alliées

Aider l'enfant à construire son estime de soi

Comprendre sa résilience émotionnelle

Gestion des émotions

Motricité de l'enfant

Dév. psychomoteur avant et après la marche

Burn-out parental

L'importance du Trio Parent-Enfant-Professionnel

Théorie de l'attachement

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

Les bienfaits d'une communication bienveillante

Bien-être

Education positive

Poser une autorité juste, ferme et bienveillante

La gestion mentale (apprendre à apprendre)

Introduction à la méditation avec les enfants

Développer la méditation pour les enfants (formation approfondie)

La méditation

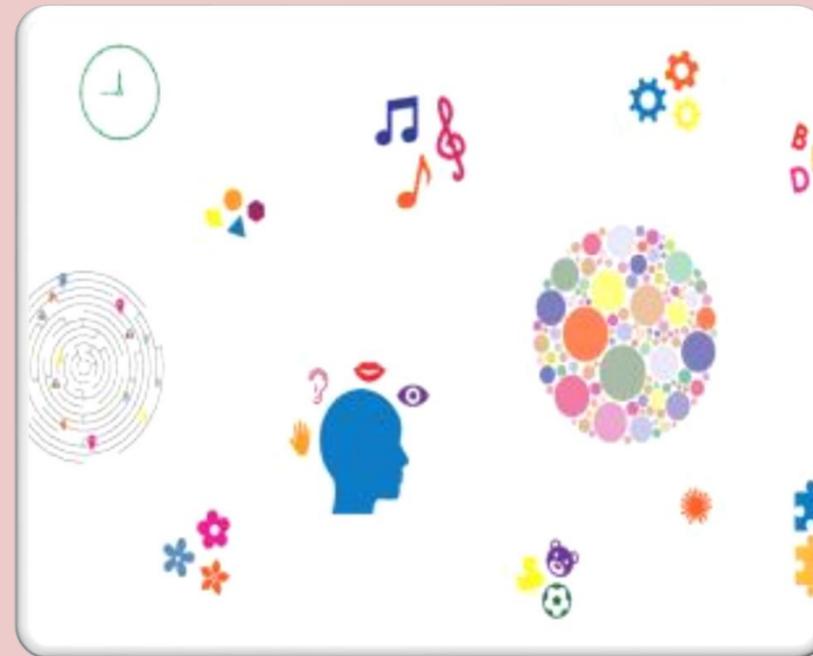
Le potentiel de l'enfant

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

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[L'importance des intelligences multiples](#)

Accompagner le dév. 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

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[le dév. psychomoteur de l'enfant AVANT la marche](#)

Comprendre le développement psychomoteur de l'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

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Le dév. psychomoteur de l'enfant APRES la marche](#)

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

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Comment les émotions peuvent elles devenir les alliées des enfants](#)

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

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Comprendre la théorie de l'attachement](#)

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 !

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Introduction à la méditation avec les enfants](#)

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 :
- Avoir/savoir-être/savoir-faire
- Ecarter les idées reçues et définir la méditation
- Les impacts validés
- La pratique avec les enfants
- Les difficultés

3ème jour :

- Retour sur pratique, supervision
- Les pensées
- Les pensées du point de vue de la pleine conscience
- Le stress

2ème jour :

- Entraînement à l'animation
- Les émotions
- Les émotions du point de vue de la pleine conscience
- Pratique formelle et informelle



➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Dév. méditation de pleine conscience avec les enfants](#)

Sensibilisation au Burn-out parental

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

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Sensibilisation au burn-out parental](#)

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)



Poser une autorité juste, ferme et bienveillante

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 corriger Les 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

Plan de la formation



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

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Poser une autorité juste, ferme et bienveillante](#)

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



➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Confiance en soi, gestion du stress et bien-être au quotidien](#)

Aider l'enfant à construire son estime de soi

Objectifs

- Accompagner l'enfant dans le développement de son autonomie et l'aider à se sentir acteur
- Accompagner l'enfant dans le développement d'une image juste et positive de lui-même
- Connaître les fondements d'une estime de soi équilibrée
- Percevoir les piliers qui doivent être renforcés en fonction des besoins de chaque enfant
- Formuler des critiques et compliments descriptifs, et respectueux de l'estime de soi
- Prendre conscience de la nécessité d'une acceptation inconditionnelle de l'enfant



Aider l'enfant à construire son estime de soi

Plan de la formation

- Définition de l'estime de soi et de ses trois piliers & présentation de ses nombreux paradoxes.

1er pilier - La confiance en soi

- Prendre conscience des émotions de l'enfant quand son autonomie est freinée
- Découvrir et s'entraîner à utiliser les cinq clés de la communication bienveillante permettant de favoriser l'autonomie des jeunes enfants

2ème pilier – La vision de soi

- S'interroger sur les étiquettes que peuvent porter très rapidement les jeunes enfants
- Apprendre à complimenter et critiquer en utilisant la description

3ème pilier – L'amour de soi

- Mieux comprendre le principe de l'attachement et ses manifestations
- Découvrir les clés d'une acceptation inconditionnelle et ses messages



➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Aider l'enfant à construire son estime de soi](#)

L'importance du TRIO parents~enfants~professionnels

Objectifs

- Comprendre comment la communication peut faciliter ou aggraver les interactions entre adultes et enfants
- Découvrir de nouveaux outils relationnels basés sur la communication bienveillante permettant de meilleures relations entre adultes et enfants
- Aborder les échanges de fin de journée avec plus de clarté et d'efficacité
- Mieux affronter les situations conflictuelles et savoir quelles attitudes adopter
- Savoir formuler des messages positifs et pouvoir exprimer des critiques sans blesser



L'importance du TRIO parents~enfants~professionnels

Plan de la formation

- La complexité de la communication
- Les temps d'échange avec la famille
- Clarifier les besoins, risques et avantages pour l'enfant, le parent et l'accueillant dans ce moment
 - S'approprier deux clés de communication permettant un temps d'échange efficace et respectueux de chacun
- Quand cela se complique : Identifier les besoins fondamentaux
- Découvrir et expérimenter la notion de pensées-pièges et la réfutation
- S'approprier 4 clés de communication permettant de faire face aux situations émotionnellement difficiles.



➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[TRIO parents enfants professionnels](#)

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

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Quelles alternatives aux punitions ?](#)

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

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Causes, impacts et gestion du stress chez l'enfant](#)

Pratiques ludiques et pédagogiques pour davantage de complicité

Objectifs

- 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



Plan de la formation

- 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)

➤ Pour plus
d'informations,
cliquez sur ce lien :

[Pratiques ludiques pour davantage de complicité](#)

Objectifs

- Comprendre le concept de la résilience et reconnaître les sources de stress dans leur vie
- Comprendre l'importance de construire sa résilience
- Faire la connaissance des différentes techniques pour renforcer sa résilience
- Trouver des stratégies permettant de renforcer sa propre résilience
- Prévoir des plans à long terme pour combattre le stress et construire sa résilience



Plan de la formation

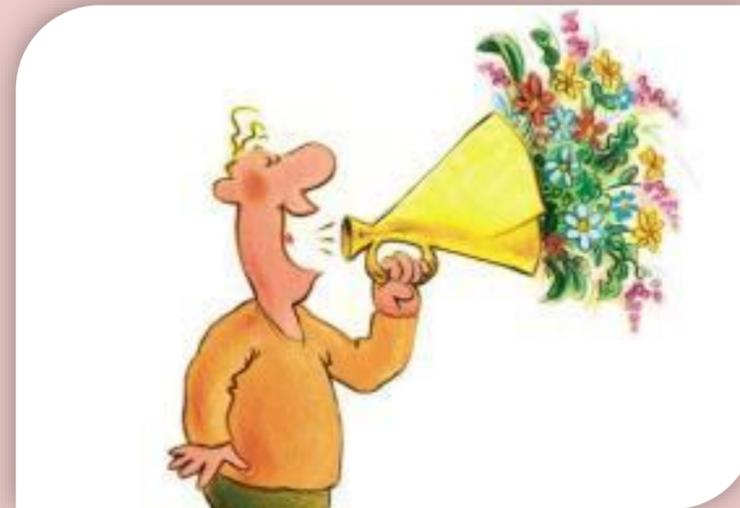
- Le concept de la résilience professionnelle
- Les mécanismes et composants du stress
- Comment la résilience peut favoriser la gestion des situations conflictuelles.
- La prise de conscience de notre niveau d'énergie et de résilience actuel et les facteurs qui contribuent à le diminuer ou l'augmenter.
- Les facteurs qui peuvent impacter notre bien-être, notre état émotionnel.
- La prise de conscience de nos valeurs et de nos croyances limitantes.
- Les ressources personnelles et collectives de l'équipe pédagogique pour construire sa résilience.
- L'importance de la résilience pour faire face aux changements et les conséquences sur la santé et à la vie professionnelle lorsque l'on en n'est pas doté.
- L'importance de la régulation émotionnelle et la prise en charge de son bien-être physique, émotionnelle et intellectuelle.
- La façon dont on peut renforcer notre capacité à rebondir

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Se reconstruire et rebondir après des périodes difficiles](#)

Objectifs

- Distinguer la communication bienveillante de la communication non respectueuse ;
- En comprendre les bénéfices à long terme
- Faire l'expérience des situations où la communication dérape et repérer ses causes ;
- Pouvoir exprimer ses émotions et besoins d'une manière bienveillante
- Reconnaître et mettre en pratique les 4 composants de la communication bienveillante ;
- Faire l'expérience de l'écoute empathique et de l'auto-empathie.



Plan de la formation

- La formation comprend des exposés théoriques, des jeux de rôle, des études de cas concrets, des mises en situations pratiques.
- Alternance de différents types d'apprentissage en utilisant prioritairement une pédagogie active :
 - mise en situation pour une meilleure prise de conscience
 - implication de chacun avec des cas concrets
 - exercices pratiques favorisant l'interaction entre les participant/e/s
 - échange sur les difficultés concrètes rencontrées
 - transfert dans le cadre de ses pratiques professionnelles.

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Les bienfaits d'une communication bienveillante](#)

Le harcèlement en milieu scolaire : mieux le comprendre et des clés pour agir

Objectifs

- Repérer les premiers signes d'alerte en amont d'un harcèlement scolaire
- Comprendre comment le harcèlement scolaire se met en place
- Comprendre pourquoi le harcèlement se met-il en place
- Les mécanismes mis en œuvre
- Mise en place d'un plan d'action pour agir efficacement (dialogue, outils)
- Comment développer une solidarité dans la classe
- Comment développer l'empathie



Contenu de la formation

- L'empathie
- Les émotions et besoins
- Une demande n'est pas une exigence
- La différence entre un fait et un jugement
- Les jugements masqués
- La relation triangulaire entre les différents acteurs
- Les phénomènes de harcèlement
- Les acteurs et conséquences
- Outils pédagogique : créer des images ou faire des jeux rôles pour permettre aux élèves d'expérimenter la place de la victime
- La solidarité

L'estime de soi, un super-pouvoir dans la vie !

Objectifs

- Comprendre les 3 piliers de l'estime de soi
- Renforcer la confiance en soi de l'enfant
- Renforcer la vision de soi de l'enfant
- Renforcer l'amour de soi de l'enfant
- Donner des feedbacks bienveillants
- Les clés pour laisser l'enfant s'auto-évaluer



Contenu de la formation

- L'estime de soi et ses 3 piliers
- Confiance en soi
- Renforcer et encourager l'autonomie
- Comment motiver les enfants
- L'encouragement
- Le cerveau des enfants
- L'importance des erreurs
- La vision de soi
- Débarrasser les enfants des étiquettes
- Les compliments et critiques bienveillants
- Apprendre à s'auto-évaluer
- L'amour de soi
- Le cercle d'appréciation
- Les langages d'amour

Objectifs

- Comprendre ce qu'est le stress
- Identifier les sources du stress
- Repérer les symptômes du stress chez les adolescents
- Limiter l'impact physique du stress
- Reprendre le contrôle
- Faire face à la situation, s'adapter, lâcher prise



Contenu de la formation

- Le stress, c'est quoi ?
- Outils : La respiration diaphragmatique
- Reconnaître les sources de stress
- Les symptômes du stress chez les adolescents
- Le rôle de la dopamine
- Outils : La respiration alternée
- Outils : Le thermomètre du Bonheur
- Les pensées positives
- L'optimisme et lâcher prise : des attitudes fondamentales
- Outils : Faire le diagnostic de sa zone d'influence
- Annexe : La communication non-violente
- Outils : Les sentiments



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

19, rue de l'Industrie
L-8069 BERTRANGE

et

32 rue Saint-Christophe
57970 YUTZ

Gsm : +352 621 486 538

Tel : +33 7 66 23 10 57

Mail : info@emo-skills.com





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/>

19, rue de l'Industrie
L-8069 BERTRANGE

et

32 rue Saint-Christophe
57970 YUTZ

Gsm : +352 621 486 538

Tel : +33 7 66 23 10 57

Mail : info@emo-skills.com

