

# Devenir coach spécialisé en bien-être pour les enfants et adolescents



24 h



414,00 €

## Public

Cette formation concerne les personnes qui travaillent en relation avec des enfants ou des adolescents par leur pratique professionnelle ou de bénévolat (Professionnel de la santé, coach, conseiller, animateur, éducateur, enseignant, etc.)

## Objectifs

Découvrir et expérimenter des pratiques, des exercices, des mises en situation fondées sur les principes de la pleine conscience, la visualisation, la relaxation et autres approches créatives et ludiques permettant :

- Le développement de la confiance en soi,
- La gestion des émotions,
- La gestion du stress,
- La communication bienveillante et non violente,

Lors de chaque session de formation des pratiques seront présentées et expérimentées pour pouvoir les intégrer dans la pratique professionnelle ou dans le contexte personnel.

Une séance d'information en visio-conférence est organisée le **mardi 7 avril 2026 à 19h**. L'inscription est obligatoire et se fait via ce lien: **séance d'information** (<https://www.formation-continue.be/product/3973>) ou par mail à cette adresse [formation-continue@centrefapme.be](mailto:formation-continue@centrefapme.be). Toutes les modalités de formation seront expliquées lors de cette séance en présence de la formatrice.

Découvrir et expérimenter des pratiques, des exercices, des mises en situation fondées sur les principes de la pleine conscience, la visualisation, la relaxation et autres approches créatives et ludiques permettant :

- Le développement de la confiance en soi,
- La gestion des émotions,
- La gestion du stress,
- La communication bienveillante et non violente,
- La découverte de sa boussole intérieure dont l'ikigai.

Lors de chaque session de formation des pratiques seront présentées et expérimentées pour pouvoir les intégrer dans la pratique professionnelle ou dans le contexte personnel.

## Programme – 24 H

Notre formation de 4 jours, théorique et pratique, vous permettra de mieux accompagner les enfants et les adolescents en leur transmettant des outils pratiques dans la cadre d'un accompagnement individuel ou de groupe. Nous aborderons diverses approches complémentaires :

### 1) La Pleine conscience :

La pleine conscience et sa pratique contemplative favorise le développement du savoir-être, cultive le bien-être personnel et soutien le développement de la capacité d'empathie.

La pleine conscience permet de réaliser que les expériences internes (corps, pensées) sont des phénomènes passagers.

Cette formation abordera la pratique et les fondements de pleine conscience dans le cadre de l'accompagnement des enfants & adolescents que ce soit dans le contexte professionnel ou personnel. Cette pratique permet aux enfants et adolescents de mieux apprivoiser leurs émotions, de mieux apprivoiser leur stress, d'améliorer leurs capacités de concentration et d'attention et de développer leur capacité de bienveillance envers eux-mêmes et les autres.

2) Techniques créatives (pensée créative, écriture créative, collages, ...)

3) Activités ludiques et d'animations basées sur des jeux de cartes ou autres supports.

## Informations pratiques

### > Droit d'inscription

414,00 €

### > Horaires

📍 Liège

> Du 29 mai 2026 au 26 juin 2026  
De 9 à 16h

### > Certificat - Attestation

Attestation de participation.

### > Aides sectorielles à la formation

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)

# Devenir coach spécialisé en bien-être pour les enfants et adolescents - Les vendredis 29 mai, 5, 12 et 26 juin 2026, Liège

## Organisation

Une séance d'information en visio-conférence est organisée le mardi 7 avril 2026 à 19h. L'inscription est obligatoire et se fait via ce lien: **séance d'information** (<https://www.formation-continue.be/product/3973>) ou par mail à [formation-continue@centreifapme.be](mailto:formation-continue@centreifapme.be). Toutes les modalités de formation seront expliquées lors de cette séance en présence de la formatrice.

## Renseignements

Tél : 04/229 84 60

€ 414,00 €



### Dates de formation

Les vendredis 29 mai, 5, 12 et 26 juin 2026

### Horaire

De 9 à 16h



### Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70

4000 Liège

Belgique

[Inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be](mailto:Inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be)

[04/229.84.60](tel:042298460)

### Formateur

Joëlle Iland. Coach de jeunes, coach scolaire, coach d'adultes. Formatrice et conférencière. Licenciée en Communication & Anthropologie. Licenciée en Gestion du développement.