

Pleine conscience et autres outils de bien-être pour accompagner les enfants et les adolescents

 24 h  360,00 €

Public

Tout professionnel ou particulier souhaitant découvrir la pratique de la pleine conscience afin de pouvoir l'appliquer dans le cadre du travail ou des relations personnelles avec les enfants et les adolescents.

Objectifs

Notre formation de 5 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.

Elle vous permettra de découvrir et d'expérimenter des pratiques, des exercices, des mises en situation fondées sur les principes de la pleine conscience 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.

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.

Tout professionnel ou particulier souhaitant découvrir la pratique de la pleine conscience afin de pouvoir l'appliquer dans le cadre du travail ou des relations personnelles avec les enfants et les adolescents.

Notre formation de 5 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.

Elle vous permettra de découvrir et d'expérimenter des pratiques, des exercices, des mises en situation fondées sur les principes de la pleine conscience 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.

Nous aborderons diverses approches complémentaires :

1) La Pleine conscience : La pleine conscience et sa pratique contemplative favorisent le développement du savoir-être, cultivent le bien-être personnel et soutiennent 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, etc.

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

REMARQUE IMPORTANTE :

En fonction de l'évolution des mesures sanitaires imposées par les autorités compétentes, cette formation pourra être organisée à distance via la logiciel de visioconférence ZOOM. Si cette modalité de formation ne vous convenait pas, merci de le préciser lors de l'inscription.

Nos formations à distance nécessitent que le participant dispose d'un ordinateur ou d'une tablette sur lequel/laquelle suivre la formation, d'une caméra, d'un micro et d'une bonne connexion Internet. Il sera demandé au participant d'allumer sa caméra lors de la prise de présences par le formateur.

Informations pratiques

> **Droit d'inscription**
360,00 €

> **Horaires**

📍 Liège

> Du 13 janvier 2023 au 17 février 2023
De 8h30 à 12h30

> **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>)

Pleine conscience et autres outils de bien-être pour accompagner les enfants et les adolescents - Les vendredis 13, 20, 27 janvier, 3, 10 et 17 février de 8h30 à 12h30, Liège

Renseignements

Tél : 04/229 84 60

€ 360,00 €



Dates de formation

Les vendredis 13, 20, 27 janvier, 3, 10 et 17 février de 8h30 à 12h30

Horaire

De 8h30 à 12h30



Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

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.