

APPRIVOISE TES ÉMOTIONS

DOMAINE : Développement personnel

PUBLIC : 8-12 ans- maximum 30 personnes

OBJECTIFS :

- Découvrir les mécanismes des émotions
- Comprendre et reconnaître les émotions de bases
- S'initier à la gestion des émotions

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES :

- Comprendre le fonctionnement des émotions, leur importance et le lien avec nos comportements
- Repérer les émotions chez soi et chez l'autre
- Verbalisation des émotions
- Découvrir des outils de gestion des émotions

PROGRAMME :

1er temps

Théorie des émotions

- Mécanisme
- Manifestations
- Besoins mis en avant

2ème temps

Création d'outils d'expression

- Roue des émotions
- Affiche personnalisée

3ème temps

Initiation aux techniques de relaxation

MÉTHODE :

- Formation basée sur les compétences et connaissances du groupe, enrichies par des apports théoriques, indispensables à la compréhension du fonctionnement des émotions. Diaporama interactif et ludique. Discussion-débat. Mimes.
- Atelier créatif
- Initiation aux techniques de relaxation

DURÉE: 3h00

TARIF : 290€ HT

