

## ACCUEIL & ACCOMPAGNEMENT DES EMOTIONS

### Comprendre pour mieux répondre Outils concrets faciles à mettre en place

L'émotion, c'est la vie en soi. Bloquer les émotions, c'est bloquer sa vitalité. Aujourd'hui, de nombreux parents le savent et désirent accueillir les émotions de leurs enfants, mais n'ont pas le mode d'emploi.

Le plus souvent, nous confondons émotion, émotion parasite, stress... Résultat : nos enfants ne se calment pas et peuvent devenir peureux ou colériques. Cet atelier répond à ce besoin de soutenir et développer l'intelligence émotionnelle à la fois chez nos enfants et chez nous, parents.

### Contenu

Informations :

- Nous découvrirons combien les émotions se manifestent dans le corps
- Nous obtiendrons des clés de compréhension pour identifier et mesurer ce qui se passe dans le cœur de nos enfants
- Nous apprendrons comment éviter de renforcer leurs colères
- Nous remarquerons qu'une réaction émotionnelle peut en cacher une autre
- Nous découvrirons comment développer l'empathie corporelle et cognitive
- Nous explorerons diverses voies pour nourrir l'intelligence émotionnelle.

Observations et partages :

- Nous observerons notre corps, pour mieux observer celui de nos enfants
- Nous nous entraînerons à poser des mots empathiques sur le vécu de l'enfant

Expérimentations d'outils et de jeux :

- Nous expérimenterons des outils concrets pour accompagner l'expression de chaque émotion
- Nous découvrirons comment développer l'empathie corporelle et cognitive
- Nous apprendrons des techniques pour se libérer des tensions quand la réaction est disproportionnée
- Nous verrons des techniques de régulation de stress à enseigner à nos enfants

### Organisation

**Date et horaires :** Dimanche 11 février 2024 de 10h à 18h

Pause méridienne de 1h. Possibilité de manger sur place (proposition d'un repas partagé : repas canadien)

**Tarifs :** 150 CHF par personne / 200 CHF par couple parental

**Participants :** maximum 12 personnes / minimum 4 personnes de familles différentes

**Lieu :** Action & Equilibre Rue Hugo-de-Senger 10, 1205 GENEVE

**Informations et inscription :** Rachel AUBERT [rachel.aubert@lilo.org](mailto:rachel.aubert@lilo.org) / +33(0) 607 49 51 08

**Formatrice :** Rachel AUBERT – Educatrice de l'enfance – Coach consultante en parentalité et éducation – Animatrice des ateliers Filliozat – Praticienne en médecine traditionnelle chinoise