

Si nous changions de regard sur nos enfants?

Que se passe-t-il dans sa tête, son corps et son cœur quand il vit des émotions ?

Comment accueillir et l'accompagner au mieux ?

Atelier- conférence de France-Marie PERREAULT*

5 décembre 2020 de 9h30 à 16h30

A l'UDAF

2, rue de la Pérouse - Valence

D'origine québécoise, j'exerce en cabinet libéral en France depuis 2010

Formée et supervisée auprès d'Isabelle Filliozat pendant 7 ans et mère adoptive.



Les Ateliers Filliozat® apportent des réponses aux questions des parents, des clés pour comprendre les comportements et des outils concrets pour mieux vivre le quotidien avec votre ou vos enfants...

Au programme : jeux de rôles, déculpabilisation, expérimentation d'outils pratiques...

Outils de travail: Un livret agrémenté de schémas et de dessins reprenant le contenu de l'atelier. Le cahier Filliozat « Ma Famille »®* qui servira de support sera offert aux adhérents d'EFA 26 07 sur l'année 2020. Les non-adhérents pourront l'acheter (12,90 euros).

Contenu de l'atelier :

- Vous découvrirez combien les émotions se passent dans le corps,
- Vous obtiendrez des **clés de compréhension** pour identifier et mesurer ce qui se passe dans le cœur de vos enfants,
- Vous apprendrez comment éviter de renforcer ses colères,
- Vous vous entraînerez à poser des **mots empathiques** sur le vécu de l'enfant,
- Vous décèlerez la **véritable émotion** enfouie dans son cœur,
- Vous remarquerez qu'une **réaction émotionnelle** peut en cacher une autre,
- Vous utiliserez des **outils concrets** pour accompagner l'expression de chaque émotion,
- Vous découvrirez comment développer **empathie corporelle et cognitive**,
- Vous apprendrez **des techniques pour se libérer** des tensions quand la réaction est disproportionnée,
- Vous verrez des techniques de régulation de stress à enseigner à vos enfants,
Vous explorerez diverses voies pour nourrir leur **intelligence émotionnelle**

Une inscription préalable est nécessaire sur l'adresse suivante : contact@efa2607 avant le 30 novembre 2020. L'inscription sera confirmée.

* Auteure de cahiers Filliozat ' Les droits de l'enfant ' et ' Ma famille ',