



Sophrologie ludique - Aider les enfants à mieux être

Soins - Bien-être

Continue

Durée

18h

Tranche d'âge

18 à 25 ans

25 ans et +

Finalité

Attestation

Pratique en entreprise / Alternance

Non

Métier en pénurie / Fonction critique

Non



Gestion des émotions, du stress et de l'anxiété, amélioration du sommeil, augmentation de la confiance en soi, la sophrologie peut offrir plusieurs bienfaits aux enfants.

Cette formation vise à introduire la sophrologie ludique dans un contexte général de pédagogie créative et l'appliquer en complémentarité dans sa pratique professionnelle.

Vous pourrez ainsi acquérir une pratique et des exercices à mettre en application dans le cadre du rythme scolaire, lors d'ateliers extra-scolaire ou stages enfants ...

La sophrologie appliquée aux enfants est un domaine fascinant, les techniques utilisées sont adaptées et les plus ludiques possibles.

Conditions d'accès

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

Programme

Programme:

Cette formation essentiellement basée sur des exercices pratiques comprend également quelques fondements théoriques indispensables à votre connaissance.

A l'issue de cette formation, vous disposerez davantage d'outils pour aider les enfants à :

- Être de plus en plus à l'écoute de tout ce qui se passe dans leur corps, au niveau des émotions, sensations, intuitions et ressentis, dans l'instant présent
- Utiliser des techniques pour renforcer la confiance et l'estime de soi
- Se désencombrer de pensées parasites
- Penser positivement
- Développer son intelligence émotionnelle
- Mieux gérer son stress et s'apaiser
- Atteindre un état de détente
- Encourager l'autonomie
- Développer une meilleure concentration
- Explorer d'autres rythmes et d'autres visions



Liège - Château Massart (FC)

Rue du Château Massart, 70 4000 Liège

04 229 84 60

Accueil :

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 20h

/

formation.continue@centreifapme.be

Type d'inscription

Par e-mail

Bon à savoir

Consultez l'ensemble du catalogue de formations continues du Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers sur le site www.formation-continue.be
(<http://www.formation-continue.be/>).

Pour tout renseignement, contactez le 04/229.84.60 ou via formation.continue@centreifapme.be