

# A la rencontre de nos émotions... et celles des enfants !

*Ou comment apprendre à développer nos compétences émotionnelles.*

## Objectif de la formation

Développer notre capacité à reconnaître, comprendre et maîtriser nos propres émotions (et à composer avec celles des autres) afin de pouvoir l'apprendre aux enfants.

## Acquis à l'issue de la formation

- Des techniques et des outils pour développer la conscience de ce qui se passe à l'intérieur de nous et des autres.
- Des pistes pour adapter notre comportement en conséquence.
- Une boîte à outils pour accompagner les enfants.

## Public cible

Formation accessible à tous (parents, éducateurs, enseignants,...).

Aucun prérequis préalable.

## Programme

Vous pouvez vous inscrire à un ou plusieurs modules de votre choix, même s'il est vivement conseillé de les suivre tous pour une meilleure continuité.

**Niveau 1** : Déceler et analyser nos modes de fonctionnement (comportements, attitudes, croyances,...)

☞ 7 dimanches:

- Module 1 : 20/01/19 : Les émotions
- Module 2 : 10/02/2019 et 17/03/2019 (indissociables) : Les croyances
- Module 3 : 31/03/2019 : L'estime de soi
- Module 4 : 28/04/2019 et 19/05/2019 (indissociables): Les jeux de pouvoir
- Module 5 : 02/06/2019 : Les aptitudes à adopter

**Niveau 2** : A chaque émotion son dimanche !

☞ 5 dimanches :

- Module 1 : 22/09/2019 : La joie
- Module 2 : 13/10/2019 : La tristesse
- Module 3 : 27/10/2019 : la peur
- Module 4 : 17/11/2019 : la colère
- Module 5 : 02/12/2019 : honte & culpabilité

## Côté pratique

La formation se déroulera de **9h30 à 16h**.

Adresse: Studio TAO, 4, Boulevard du Centenaire à 1325 Dion (à 3km de Wavre).

Parking aisé.

## Tarifs

Prix plein : 150€/dimanche/personne (acompte de 45€)

Réservation avant le 10/12/2018 : 130€/dimanche/personne (acompte de 39€)

Réservation en duo : 120€/dimanche/personne (acompte de 36€)

!!! Les modules 2 et 4 du niveau 1 sont à payer en même temps !!!

Le versement de l'acompte fera office d'inscription (par mail à [christelle.rasez@gmail.com](mailto:christelle.rasez@gmail.com) ou [mercier.sophie.couple.famille@gmail.com](mailto:mercier.sophie.couple.famille@gmail.com)).

Pas de remboursement en cas d'annulation après le 15/12/2018(pour le niveau1)

Attestation de participation disponible sur demande.

**!!! Seulement 10 places disponibles !!!**



*Sophie* **MERCIER**

Institutrice maternelle

Conseillère conjugale et familiale

Centre d'Actions Thérapeutiques du Basson - SCS

N°ENT/TVA : BE 069 3921 865  
Rue du Basson 26  
6001 Marcinelle

compte : BE 18 0018 3421 8365

[mercier.sophie.couple.famille@gmail.com](mailto:mercier.sophie.couple.famille@gmail.com)  
0477/406 723



*Christelle* **RASEZ**

Institutrice primaire

Thérapeute en reconnexion  
émotionnelle enfants/famille.

