

# Gestion des émotions

*Les crises, les jérémiades et les coups*



## **FORMATION DE 3 HEURES**

*Coralie qui pique une crise devant un refus, Maxime qui mord régulièrement les copains, le petit Raphaël qui pleure pour un rien et semble inconsolable, Rosalie qui se fâche à tout propos et pleurniche sans arrêt.... ça vous rappelle quelque chose? Depuis quelques années, nous entendons beaucoup parler d'intelligence émotionnelle. On peut résumer celle-ci en disant que c'est la capacité d'un individu à reconnaître les émotions chez ses pairs ainsi que pour lui-même et à les gérer avec efficacité.*

*Évidemment, le développement de l'intelligence émotionnelle de l'enfant lui permettra une meilleure compétence sociale et un développement socio-affectif plus harmonieux. C'est donc un cadeau inestimable que de lui apprendre dès maintenant ce que bien des adultes ont du mal à maîtriser...*

## **CONTENU :**

- *Qu'est-ce que nous transmettons aux enfants face à l'expression des émotions.*
- *Mieux connaître les émotions, leur source et leur expression.*
- *Différents types de crises à gérer selon une approche différente.*
- *Quand les émotions passent par le corps... Aider l'enfant à cesser de frapper, mordre, pousser.*
- *Le rôle des adultes dans l'apprentissage de la gestion des émotions.*
- *Trucs, exercices et outils concrets afin d'aider les enfants à mieux gérer leurs émotions.*

