



Atelier sur la régulation de la colère

Cet atelier est destiné aux enfants à partir de 8 ans (min 1 enfant et max 5 enfants). L'objectif est d'aider l'enfant à reconnaître, comprendre et gérer la colère de tous les jours. La colère peut survenir à la suite d'une animosité avec un ami, une mauvaise note à l'école, un reproche perçu par l'enfant comme injuste.

Au cours de ces séances, l'enfant apprendra à reconnaître les premiers signes de cette émotion, à la gérer, à la "refroidir" et à l'utiliser pour atteindre ses objectifs.

À travers des jeux, il apprendra à se contrôler, à être flexible, et à se mettre dans la peau des autres et surtout à devenir plus fort !

L'atelier est divisé sur deux demi-journées de 3h chacune.

Ateliers au Cœur des Emotions

Ces ateliers sont conçus pour aider votre enfant à mieux vivre avec ses émotions afin de préserver sa santé mentale et renforcer sa capacité de régulation émotionnelle dans la vie de tous les jours.

Atelier sur la régulation de la peur et de l'anxiété

Cet atelier est destiné aux enfants à partir de 7 ans jusqu'à 13 ans (min 1 enfant et max 5 enfants). En particulier, il est destiné souvent à l'enfant qui manifeste de l'anxiété.

L'objectif est d'aider l'enfant à apprendre à développer l'estime de soi, la conscience, l'optimisme et l'autonomie dans un parcours constructif et amusant. A travers divers jeux, l'enfant aura la possibilité d'apprendre à gérer la peur dans les différentes situations de la vie : peur d'une mauvaise note à l'école, de ne pas réussir dans le sport, de ne pas être à la hauteur dans la comparaison avec ses pairs, de prendre la parole en public, etc.

L'atelier est divisé sur deux demi-journées de 3h chacune.



Dr Chiara Chillà

Dr psych.- Psychologue FSP –
Nutritionniste

www.chiarachilla.com

+41767786328



Atelier sur le développement de la concentration et l'autodiscipline

Cet atelier est destiné aux enfants à partir de 8 ans jusqu'à 13 ans (min 1 enfant et max 5 enfants). L'enfant apprendra à devenir plus fort en développant la patience, la concentration, la confiance en soi et la discipline. Ces compétences seront cruciales afin d'aider à faire face aux situations difficiles et les surmonter.

L'atelier est divisé sur deux demi-journées de 3h chacune.

Atelier sur le développement de la résilience et l'optimisme

Cet atelier est destiné aux enfants à partir de 8 ans jusqu'à 13 ans (min 1 enfant et max 5 enfants). L'objectif est d'aider l'enfant à développer la force positive constructive qui est en lui, mais qui, à cause de son jeune âge, n'est pas encore développée. Celle-ci le suivra tout au long de sa vie pour l'aider à se remettre des échecs et des moments difficiles. Ce changement dans sa perception de soi fera la différence et permettra de le renforcer dans sa personnalité.

L'atelier se déroule sur une demi-journée (3h).



Atelier sur l'hypersensibilité pour les enfants

Cet atelier est destiné aux enfants à partir de 8 ans jusqu'à 13 ans (min 1 enfant et max 5 enfants). L'enfant hypersensible se sent souvent « anormal », vit cette caractéristique comme un handicap, alors qu'elle peut être un atout si elle est apprivoisée. Souvent, l'enfant hypersensible a du mal à contrôler ses émotions. Il est généralement très introverti ou au contraire très extraverti.

Il peut être la cible de moqueries. Au cours de cet atelier, l'enfant apprend des techniques pour vivre mieux avec son hypersensibilité et à utiliser ce trait de sa personnalité comme un point fort de son caractère.

L'atelier est divisé sur deux demi-journées de 3h chacune.