



Formation Outillés pour la vie

Les objectifs

- ✓ Connaître diverses stratégies durables de saine gestion émotionnelle
- ✓ Savoir comment aider l'enfant à adopter des rituels positifs aidant à la gestion de ses émotions et à l'adoption de saines habitudes à son quotidien
- ✓ Savoir mieux accompagner les enfants afin de les aider à développer une meilleure autonomie émotionnelle
- ✓ Réinvestir ces pratiques dans notre quotidien d'adulte afin d'en tirer également de nombreux bénéfices
- ✓ Avoir des idées concrètes d'utilisation de l'outil auprès de l'enfant en tant que parents-enseignants-éducateurs



- ✓ Des exemples concrets et dans l'action
- ✓ Un programme coloré, stimulant et agréable à consulter
- ✓ Des quiz amusants pour ancrer les apprentissages
- ✓ Des exemples simples, claires et allant droit au but



LA FORMATION EN DÉTAIL



✓ La cohérence cardiaque

- La cohérence cardiaque, c'est quoi au juste?
- Les multiples bienfaits de la cohérence cardiaque
- Comment pratiquer la cohérence cardiaque avec les enfants
- Le rôle de l'adulte dans l'accompagnement de l'enfant dans la pratique de la cohérence cardiaque
- Et pour nous les adultes, des façons de l'appliquer aussi concrètement dans notre vie remplie de stress et de vitesse

✓ La respiration abdominale

- Qu'est-ce que la respiration abdominale?
- Les avantages de cette pratique
- Comment la pratiquer concrètement avec Éthos, l'outil thérapeutique
- De courts exercices à pratiquer tous les jours, quelques trucs à utiliser pendant l'exercice
- Des exemples concrets sur comment pratiquer la respiration abdominale avec son groupe classe

✓ Libérer l'esprit

- Pourquoi libérer l'esprit?
- Comment concrètement aider l'enfant à libérer son esprit?
- Une banque de suggestions d'activités concrètes et rapides pour libérer l'esprit de l'enfant

✓ Identifier une émotion

- Qu'est-ce qu'une émotion?
- L'accueil et la reconnaissance des émotions
- La couleur des émotions, pourquoi utiliser le langage des couleurs avec les enfants
- Comment aider l'enfant à identifier ses émotions?
- Comment utiliser la couleur des émotions en classe, avec son enfant à la maison ou son groupe à la garderie?

✓ Célébrer les petites victoires

- Pourquoi est-ce important de célébrer ses petites victoires?
- Exemples de petites victoires
- Comment célébrer les petites victoires au quotidien de l'école, de la garderie ou de la maison
- Des outils simples pour valoriser les victoires en toute simplicité

✓ Conclusion

- Concrètement comment peut se passer une journée avec Éthos à la maison?
- Concrètement comment peut se passer une journée avec Éthos à la garderie?