



## **Programme de la formation – 8 modules**

### **Module 1 : Les fondamentaux de la relation d'aide et posture du praticien**

- Développer une posture professionnelle bienveillante, éthique et sécurisante
- Écoute active, empathie et communication non violente
- Exercices pratiques pour adopter une posture inspirante et efficace

### **Module 2 : Comprendre l'enfant et l'adolescent**

- Spécificités émotionnelles et cognitives selon l'âge
- Analyse des dynamiques familiales et influence sur le comportement
- Observation des signaux de stress ou de mal-être
- Études de cas et mises en situation

### **Module 3 : Sophrologie et relaxation pour enfants et adolescents**

- Techniques de respiration et détente adaptées à l'âge
- Création de séances ludiques et efficaces
- Gestion du stress et amélioration de la concentration

### **Module 4 : Méditation de pleine conscience pour enfants**

- Exercices simples pour développer attention et calme
- Adaptation des pratiques selon les tranches d'âge
- Jeux et méthodes interactives pour intégrer la méditation au quotidien

### **Module 5 : Parentalité positive et accompagnement familial**

- Principes de la parentalité bienveillante
- Poser des limites claires et favoriser l'autonomie et l'estime de soi
- Accompagner les parents dans leur rôle et identifier leurs besoins

### **Module 6 : Transmettre l'autonomie et la gestion émotionnelle**

- Développer la résilience et la gestion des émotions chez l'enfant
- Exercices pratiques pour favoriser la prise de décision et l'autonomie
- Stratégies pour accompagner les parents dans la mise en pratique

### **Module 7 : Mise en pratique et animation d'ateliers**

- Organisation et animation d'ateliers pour enfants et parents
- Adaptation du contenu selon le public et l'âge des enfants
- Gestion de groupe, dynamique collective et jeux pédagogiques

## **Module 8 : Développer sa pratique professionnelle**

- Préparer l'installation en cabinet ou à domicile
  - Création d'offres et packs d'accompagnement
  - Communication, visibilité et développement de votre spécialité unique
  - Cadre déontologique et légal de l'exercice professionnel
- 

### **Chaque module est accompagné :**

- D'un **manuel détaillé** pour approfondir vos connaissances
- De **supports pratiques et exercices**
- De **sessions interactives en ligne**, pour un apprentissage concret et directement applicable