FORMATION POUR LES PARENTS · CAPSULE DE 4 H

La Boîte à Outils des Émotions

Comprendre, réguler et **apaiser l'anxiété** chez l'enfant et l'adolescent.

DURÉE

4 heures

8 chapitres

FORMAT

Replay ou visio

Replay accessible 1 an, ou demi-journée en direct sur Zoom

POUR QUI

Parents et professionnels

Sans diagnostic requis

VALIDATION

Certificat

de fin de formation

ORGANISME CERTIFIÉ QUALIOPI

Psychopedia Formations · 23 rue du Capitaine Lagache, 75017 Paris
SIRET 921 012 316 00011 · NDA 11922657692 · www.psychopedia-formations.fr
psychopediaformations@gmail.com · 07 56 88 25 00

01 Présentation & objectifs

Une approche complète du développement émotionnel, articulée autour des **cinq compétences émotionnelles** : identifier, comprendre, exprimer, réguler, utiliser.

Un module entier est consacré aux **troubles anxieux** et au refus scolaire anxieux.

Pour les parents et les professionnels qui accompagnent les enfants et les adolescents.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, vous saurez

- Aider votre enfant à identifier, comprendre et exprimer ce qu'il ressent
- Accompagner le retour au calme avec des stratégies de régulation
- Distinguer stress et anxiété et repérer les signaux d'alerte à l'adolescence
- Savoir quand se faire accompagner
- Comprendre le refus scolaire anxieux et la place de la famille dans le retour progressif à l'école

PUBLIC

Parents d'enfants et d'adolescents, avec ou sans diagnostic Professionnels qui accompagnent des familles

DURÉE

4 heures — 8 chapitres

MODALITÉ

Replay asynchrone, disponible immédiatement et pendant 1 an

Ou visio en direct : une demi-journée sur Zoom, selon les sessions proposées

PRÉREQUIS

Aucun prérequis : tout est expliqué en langage courant. Sans diagnostic requis.

TARIF & SESSIONS

Calendrier et tarifs à jour sur notre site

INSCRIPTION

Formulaire en ligne

www.psychopedia-formations.fr

CONTACT

07 56 88 25 00

psychopediaformations@gmail.com

VALIDATION

Certificat de fin de formation

INCLUS

Replay illimité pendant 1 an

Supports et outils à utiliser à la maison

Sept fiches parents prêtes à l'emploi

02 Déroulé de la formation

CHAPITRE 1 Les émotions de mon enfant

CONTENU

- Comprendre leur rôle et poser les premiers repères pour accompagner votre enfant.

CHAPITRE 2 Identifier les émotions

CONTENU

- Mettre un nom sur ce qui est ressenti et repérer les signaux du corps.

CHAPITRE 3 Comprendre les émotions

CONTENU

- Relier une émotion à la situation qui la déclenche et au besoin qu'elle signale.

CHAPITRE 4 Exprimer les émotions

CONTENU

- Aider votre enfant à dire ce qu'il ressent avec les mots, le dessin ou le jeu.

CHAPITRE 5 Réguler les émotions

CONTENU

- Découvrir des stratégies pour apaiser et accompagner le retour au calme.

CHAPITRE 6 Utiliser les émotions

CONTENU

- S'appuyer sur les émotions pour mieux comprendre les autres et la relation.

CHAPITRE 7

Quand l'anxiété s'installe

CONTENU

- Distinguer stress et anxiété, repérer les signaux d'alerte à l'adolescence et savoir quand se faire accompagner.

CHAPITRE 8

Le refus scolaire anxieux

CONTENU

- Comprendre les difficultés, le retour progressif à l'école et la place de la famille.

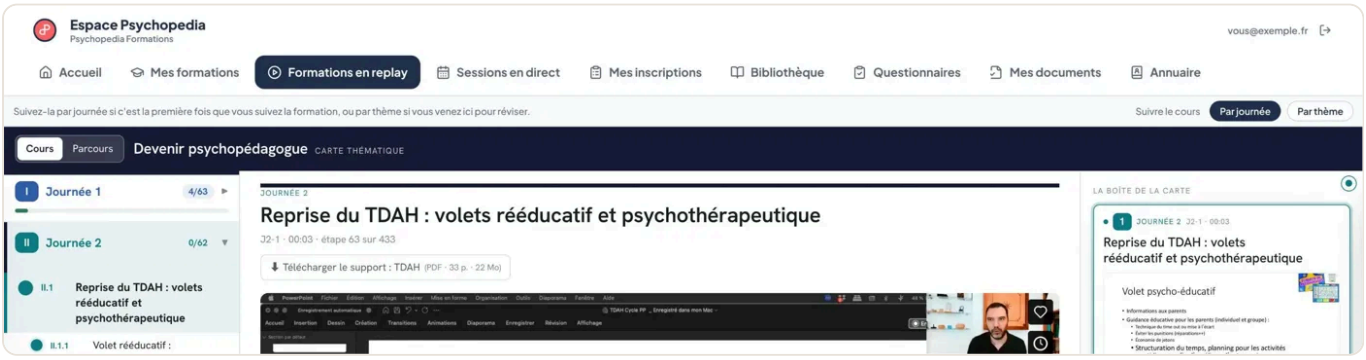
03 Ressources incluses

Dans votre Espace Psychopedia

Après votre inscription, retrouvez le cours et ses ressources dans votre Espace.

- Sept fiches parents prêtes à l'emploi : les émotions de mon enfant, mettre des mots sur ce qu'il ressent, laisser l'émotion s'exprimer…
- Plus de 160 ressources rangées par étape et par âge, de la maternelle à la 6e : jeux à imprimer (jeu des 7 familles, cocotte des émotions, photobooth des émotions)
- Outils pour apaiser : retour au calme 5-4-3-2-1, petites phrases pour se rassurer, météo intérieure
- Livrets comme « 100 jeux pour apprendre à réguler ses émotions » et un kit spécial adolescence

espace.psychopedia-formations.fr



Votre Espace Psychopedia : les replays découpés en étapes, la bibliothèque de ressources et votre certificat.

04 Modalités & organisation

Méthodes pédagogiques

- Contenu scientifique expliqué en langage courant
- Mises en pratique pour la maison et l'école

Moyens et supports

- Vidéos, diapositives et ressources dans votre Espace Psychopedia
- Questions au formateur depuis les étapes du cours

Évaluation et validation

- Certificat de fin de formation

Accès et accessibilité

- Inscription en ligne
- Délai d'accès : replay accessible dès la validation de l'inscription ; visio : inscription jusqu'à 7 jours avant le démarrage de la session
- Sans diagnostic requis, aucun prérequis
- Replay accessible pendant 1 an à compter de l'inscription
- Référent handicap : Louis-Adrien Eynard (psychopediaformations@gmail.com, 06 66 05 11 32), réponse sous 48 h ouvrées
- Contact : psychopediaformations@gmail.com — 07 56 88 25 00

Financement

Psychopedia Formations est un organisme de formation certifié **Qualiopi** (déclaration d'activité n° 11922657692). Les formations parents sont payables en plusieurs fois, sans frais.

4 heures

4 HEURES · REPLAY 1 AN OU VISIO

Prochaine session : calendrier et tarifs à jour sur www.psychopedia-formations.fr
Inscription : formulaire en ligne sur notre site
Une question ? psychopediaformations@gmail.com · 07 56 88 25 00