

PLAN DE LA FORMATION - MON ENFANT EST ANXIEUX

Comment prévenir, accompagner et intervenir Pour les parents et adultes qui travaillent auprès des enfants

Objectifs généraux

- Distinguer le stress, l'angoisse, l'anxiété et l'anxiété de performance : du normal au problématique ;
- Identifier les facteurs de risque et les facteurs de protection ;
- Nommer les besoins et émotions derrière l'anxiété ;
- Reconnaître quelques éléments à mettre en place pour prévenir l'anxiété ;
- Adopter des stratégies afin de diminuer le stress et l'anxiété chez le jeune (cerveau, émotions, pensées, somatiques) ;



Module 1 : Comprendre l'anxiété / Exercices introspectifs / Ses manifestations / Facteurs prédisposants / Facteurs précipitants / Facteurs de protection / Etat des lieux avec l'enfant

Module 2 : Besoins et émotions / Besoins et désirs / Régulation des émotions / Mise en situation / Schéma de la crise anxieuse / Cercle vertueux de la régulation de l'anxiété /

Module 3 : Rôle éducatif des parents / La fonction paternelle/ maternelle / Les neurones miroirs / Point de situation sur l'anxiété côté parents / Exercices pratiques de détente/relaxation / Exercice de la perception / L'adaptation en questions /

Module 4 : Les stratégies cognitives / La dramatisation / L'anticipation / Le temps libre / Les jeux / Le sentiment de contrôle / La mémorisation / Les pauses mentales / Se fixer des buts réalistes

Module 5 : Outils et techniques / Questionnaire bilan anxiété / Respiration / La "petite voix intérieure" / Le bilan-flash / La visualisation / Recadrage des pensées / Contact avec le corps / Exercices

