



# Sophrologie ludique - Aider les enfants à mieux être

Soins - Bien-être

Continue

**Durée**

18h

**Tranche d'âge**

18 à 25 ans

25 ans et +

**Finalité**

Attestation

**Pratique en entreprise / Alternance**

Non

**Métier en pénurie / Fonction critique**

Non

Gestion des émotions, du stress et de l'anxiété, amélioration du sommeil, augmentation de la confiance en soi, la sophrologie peut offrir plusieurs bienfaits aux enfants.

Cette formation vise à introduire la sophrologie ludique dans un contexte général de pédagogie créative et l'appliquer en complémentarité dans sa pratique professionnelle.

Vous pourrez ainsi acquérir une pratique et des exercices à mettre en application dans le cadre du rythme scolaire, lors d'ateliers extra-scolaire ou stages enfants ...

La sophrologie appliquée aux enfants est un domaine fascinant, les techniques utilisées sont adaptées et les plus ludiques possibles.



## Conditions d'accès

Cette formation concerne les personnes qui travaillent en relation avec des enfants par leur pratique professionnelle ou de bénévolat (Professionnel de la santé, coach, animateur, éducateur, enseignant, etc.)

---

## Programme

Programme:

Cette formation essentiellement basée sur des exercices pratiques comprend également quelques fondements théoriques indispensables à votre connaissance.

A l'issue de cette formation, vous disposerez davantage d'outils pour aider les enfants à :

Être de plus en plus à l'écoute de tout ce qui se passe dans leur corps, au niveau des émotions, sensations, intuitions et ressentis, dans l'instant présent

Utiliser des techniques pour renforcer la confiance et l'estime de soi

Se désemparer de pensées parasites

Penser positivement

Développer son intelligence émotionnelle

Mieux gérer son stress et s'apaiser

Atteindre un état de détente

Encourager l'autonomie

Développer une meilleure concentration

Explorer d'autres rythmes et d'autres visions





## Liège - Château Massart (FC)

Rue du Château Massart, 70 4000 Liège

04 229 84 60

**Accueil :**

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 20h

/

[formation.continue@centreifapme.be](mailto:formation.continue@centreifapme.be)

### Type d'inscription

Par e-mail

Bon à savoir

Consultez l'ensemble du catalogue de formations continues du Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers sur le site [www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be) (*<http://www.formation-continue.be>*)

Pour tout renseignement, contactez le 04/229.84.60 ou via [formation.continue@centreifapme.be](mailto:formation.continue@centreifapme.be)

