

# FORMATIONS EMOSKILLS 2025

EMOSKILLS

19, rue de l'Industrie

L-8069 Bertrange



## Comment faire des émotions de l'enfant leurs alliées ?

### Objectifs :

Permettre aux participants de :

- Comprendre l'importance de toute émotion
- Savoir laisser exprimer et réguler les émotions des enfants pour mieux contrôler ses réactions au quotidien
- Mettre en place des techniques et utiliser des jeux qui visent à favoriser la gestion des émotions de l'enfant

### Contenu :

- Définition et rôle d'une émotion
- Comment laisser l'enfant exprimer ses émotions
- Les typologies des émotions et leurs effets
- Techniques de gestion des émotions
- Outils pour ressentir des émotions agréables plus souvent

**Participants :** 12 à 14 personnes

**Durée :** 7 heures

**Langue :** Français ou anglais

**Prérequis :** Aucun

**Intervenant :** Hajnalka



## **Causes, impacts et gestion du stress chez l'enfant**

### **Objectifs :**

Permettre aux participants de :

- Comprendre les effets du stress dans le cerveau
- Avoir conscience des réactions et comportements des enfants face à la posture de l'adulte
- Pouvoir utiliser différentes approches permettant de réguler les émotions défavorables enfants

### **Contenu :**

- Les causes qui sont à l'origine du stress
- Comprendre les différentes émotions
- Comment agit le stress sur le cerveau de l'enfant
- Les effets d'un entourage empathique et bienveillant
- Les incidences potentielles à l'âge adulte
- Les outils pour mieux gérer le stress de l'enfant

**Participants :** 12 à 14 personnes

**Durée :** 7 heures

**Langue :** Français ou anglais

**Prérequis :** Aucun

**Intervenant :** Hajnalka



## **Accompagner le développement psychomoteur des enfants après la marche**

### **Objectifs :**

Permettre aux participants de :

- Comprendre les liens entre le développement moteur, affectif et cognitif
- Connaître les grandes étapes entre la marche et trois ans
- Savoir adapter des espaces afin de favoriser la motricité globale
- Savoir favoriser l'exploration autonome de l'enfant
- Comprendre la place de l'adulte dans l'accompagnement de l'autonomie

### **Contenu :**

- De l'intelligence sensorimotrice à la pensée symbolique
- Les étapes clefs du développement moteur
- Proposer des espaces favorisant la grande motricité
- Favoriser la motricité tout au long de la journée
- Accompagner la prise de risque
- Contenir, apaiser et protéger
- Accompagner l'autonomie
- Les mémos du savoir-être
- Super Quiz

**Participants :** 12 à 14 personnes

**Durée :** 4 heures

**Langue :** Français ou anglais

**Prérequis :** Aucun

**Intervenant :** Hajnalka



## **L'importance du trio parent-enfant-professionnel**

### **Objectifs :**

Permettre aux participants de :

- Comprendre comment la communication peut faciliter ou aggraver les interactions entre adultes et enfants.
- Découvrir de nouveaux outils relationnels basés sur la communication bienveillante permettant de meilleures relations entre adultes et enfants
- Aborder les échanges de fin de journée avec plus de clarté et d'efficacité
- Mieux affronter les situations conflictuelles et savoir quelles attitudes adopter
- Savoir formuler des messages positifs et pouvoir exprimer des critiques sans blesser

### **Contenu :**

- La complexité de la communication
- Les temps d'échange avec la famille
- Clarifier les besoins, risques et avantages pour l'enfant, le parent et l'accueillant dans ce moment
- S'approprier deux clés de communication permettant un temps d'échange efficace et respectueux de chacun
- Découvrir et expérimenter la notion de pensées-pièges et la réfutation
- Quand cela se complique : Identifier les besoins fondamentaux
- S'approprier 4 clés de communication permettant de faire face aux situations émotionnellement difficiles.

**Participants :** 12 à 14 personnes

**Durée :** 6 heures

**Langue :** Français ou anglais

**Prérequis :** Aucun

**Intervenant :** Hajnalka



## **Comment mieux gérer les conflits des enfants entre 6 et 12 ans ?**

### **Objectifs :**

Permettre aux participants :

- D'accompagner les enfants dans la gestion des conflits
- D'enseigner aux enfants les techniques de gestion de conflits
- De renforcer les compétences sociales des enfants
- D'enseigner aux enfants comment arriver aux compromis, trouver les solutions acceptables pour tout le monde.

### **Contenu :**

- L'utilité et la raison d'être des conflits
- Apprendre à intervenir lors de disputes pour développer chez l'enfant l'intelligence relationnelle
- Faire la différence parmi les différents niveaux de conflit
- Intervenir à selon les différents types de conflits
- La différence entre le rôle de médiateur et de l'arbitre
- Enseigner aux enfants les techniques de gestion de conflit
- Sensibiliser les enfants à comprendre le point de vue de l'autre

**Participants :** 12 à 14 personnes

**Durée :** 6 heures

**Langue :** Français ou anglais

**Prérequis :** Aucun

**Intervenant :** Hajnalka



## **Aider l'enfant à construire son estime de soi**

### **Objectifs :**

Permettre aux participants de :

- Pouvoir accompagner l'enfant dans le développement de son autonomie, et d'une image juste et positive de lui-même
- Connaître les fondements d'une estime de soi équilibrée
- Percevoir les piliers à renforcer
- Savoir formuler des critiques et compliments descriptifs et respectueux de l'estime de soi
- Prendre conscience de la nécessité d'une acceptation inconditionnelle de l'enfant

### **Contenu :**

- Définition de l'estime de soi et de ses trois piliers
- 1er pilier – La confiance en soi :  
Prendre conscience des émotions de l'enfant quand son autonomie est freinée  
Découvrir et s'entraîner à utiliser les cinq clés de la communication bienveillante
- 2ème pilier – La vision de soi :  
S'interroger sur les étiquettes que peuvent porter les jeunes enfants  
Apprendre à complimenter et critiquer
- 3ème pilier – L'amour de soi :  
Comprendre le principe de l'attachement et ses manifestations  
Découvrir les clés d'une acceptation inconditionnelle

**Participants :** 12 à 14 personnes

**Durée :** 6 heures

**Langue :** Français ou anglais

---

**EMOSKILLS SARLS** au Capital Social de 8.000 euros 19 rue de l'Industrie L-8069 BERTRANGE  
Enregistrée au RCS sous le numéro B237893 Numéro d'identification : LU31587514  
Tél : 00 352 621 486 538 [info@emo-skills.com](mailto:info@emo-skills.com) [www.emo-skills.com](http://www.emo-skills.com)





# EmoSkills

**Prérequis :** Aucun

**Intervenant :** Hajnalka

---

**EMOSKILLS SARLS** au Capital Social de 8.000 euros 19 rue de l'Industrie L-8069 BERTRANGE  
Enregistrée au RCS sous le numéro B237893 Numéro d'identification : LU31587514  
Tél : 00 352 621 486 538 [info@emo-skills.com](mailto:info@emo-skills.com) [www.emo-skills.com](http://www.emo-skills.com)





## **L'utilisation des contes et histoires thérapeutiques dans l'éducation**

### **Objectifs :**

- Utiliser des contes pour favoriser le développement de l'enfant .
- Comprendre les contes thérapeutiques pour leur utilisation.
- Utiliser des images et visualisations pour des résultats positifs.
- Créer des états de relaxation pour aider les enfants.
- Appliquer des contes thérapeutiques pour des problèmes spécifiques.

### **Contenu :**

- Le rôle des contes dans le développement de l'enfant
- La fonction et la nature des contes thérapeutiques
- L'utilité des images de ressources et de la visualisation
- Les outils de créer un état de relaxation
- L'exploration de quelques contes thérapeutiques pour enfants (pour vaincre la peur, renforcer son estime de soi, exprimer la colère, conflits, aider la séparation etc.)
- Métaphores qu'on peut utiliser dans des difficultés spécifiques

**Participants :** 12 à 14 personnes

**Durée :** 3 heures

**Langue :** français

**Prérequis :** aucun

**Intervenante :** Hajnalka



## L'estime de soi chez l'adolescent

### Objectifs :

- Connaître les fondements d'une estime de soi équilibrée
- Percevoir les piliers qui doivent être renforcés en fonction des besoins de chaque enfant
- Favoriser l'autonomie
- Formuler des critiques et compliments descriptifs, et respectueux de l'estime de soi
- Prendre conscience de la nécessité d'une acceptation de l'ado.

### Contenu :

- Transformations à l'adolescence, particulièrement les changements dus au « transformation du cerveau de l'adolescent »
- Les 3 piliers de l'estime de soi
- Renforcer le sentiment de compétence et l'autonomie chez les ados
- Les encourager et favoriser l'auto-évaluation
- Favoriser une bonne connaissance et acceptation de soi
- Formuler les compliments et critiques de façon bienveillante

**Participants :** 12 à 14 personnes

**Durée :** 6 heures

**Langue :** Français ou anglais

**Prérequis :** Aucun

**Intervenant :** Hajnalka



## **Sensibilisation au burn out parental**

### **Objectifs :**

- S'informer sur ce qu'est le burn-out parental
- Comprendre le contexte macro-sociétal dans lequel les parents évoluent
- Avoir conscience des pressions induites par la société
- Etre sensibilisé aux conséquences sur la santé physique et mentale du parent concerné et de son entourage
- Comprendre et identifier les facteurs qui favorisent le développement de ce syndrome
- Pouvoir aiguiller les parents pour une bonne prise en charge

### **Contenu :**

- Symptômes du burn-out parental
- Comment le diagnostiquer
- A quoi est lié le burn-out parental
- Causes et facteurs de risque
- Les conséquences pour le parent et sa famille
- Spécificités du burn-out parental par rapport au burn-out professionnel et la dépression
- Comment développer un plan de prise en charge

N

**Participants :** 12 à 14 personnes

**Durée :** 7 heures

**Langue :** Français ou anglais

**Prérequis :** Aucun

**Intervenant :** Hajnalka ou Carine

---

**EMOSKILLS SARLS** au Capital Social de 8.000 euros 19 rue de l'Industrie L-8069 BERTRANGE  
Enregistrée au RCS sous le numéro B237893 Numéro d'identification : LU31587514  
Tél : 00 352 621 486 538 [info@emo-skills.com](mailto:info@emo-skills.com) [www.emo-skills.com](http://www.emo-skills.com)





## **Troubles du neuro-développement chez le petit enfant : repérer et agir**

### **Objectifs :**

- Connaître les différents troubles développementaux
- Repérer au quotidien les signes des troubles du développement
- Orienter vers les professionnels
- Aménager son accueil et intervention

### **Contenu :**

- Définition des troubles neurodéveloppementaux
- Les signes à repérer et à interpréter
- Les TSA (Les Troubles du Spectre de l'autisme) signes et aménagements
- Les Troubles des apprentissages (TSApp / ex-DYS) dont le Trouble spécifique de la coordination
- Le Trouble du développement intellectuel
- Le TDAH (Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité
- Les autres troubles associés (troubles sensoriels, TOP...)

**Participants :** 12 à 14 personnes

**Durée :** 12 heures

**Langue :** Français

**Prérequis :** Aucun

**Intervenant :** Laurélia



## **Troubles du comportement chez l'enfant : comprendre pour les modifier**

### **Objectifs :**

- Pouvoir analyser les troubles du comportement et comprendre ce que l'enfant obtient en agissant ainsi
- Rattacher ces comportements problèmes aux différents troubles développementaux
- Mettre en place des stratégies pour faire baisser les troubles
- Augmenter la coopération des enfants concernés
- Aménager son accueil et intervention

### **Contenu :**

- Définition des troubles du comportement et facteurs déclenchants
- Les problèmes de comportement caractéristiques des troubles neurodéveloppementaux
- Trouble oppositionnel / trouble des conduites
- L'analyse des comportements pour comprendre le besoin qui mène l'enfant à avoir ces comportements
- Renverser la tendance et modifier les comportements

***Participants*** : 12 à 14 personnes

***Durée*** : 12 heures

***Langue*** : Français

***Prérequis*** : Aucun

***Intervenant*** : Laurélia



## **Troubles du spectre de l'autisme chez l'enfant : comprendre et agir**

### **Objectifs :**

- Connaître les signes des troubles du spectre autistique
- Repérer au quotidien les signes chez l'enfant de moins de 3 ans / plus de 3 ans
- Orienter vers les professionnels
- Aménager son accueil et intervention

### **Contenu :**

- Définition des TSA (Les Troubles du Spectre de l'Autisme)
- Les observations cliniques
- Les signes à repérer avant 3 ans / après 3 ans
- Les professionnels du diagnostic et de l'accompagnement
- Les troubles sensoriels
- Le trouble moteur
- Les autres troubles associés (retard de développement intellectuel/ épilepsie / TDAH / TOP...)
- Les troubles du comportement dans les TSA
- Les aménagements de structuration du lieu / temps / activité

**Participants :** 12 à 14 personnes

**Durée :** 12 heures

**Langue :** Français

**Prérequis :** Aucun

**Intervenant :** Laurélia



## **La régulation des émotions chez les enfants atypiques et typiques**

### **Objectifs :**

Permettre aux participants de :

- Connaître les différentes émotions primaires et secondaires
- Connaître les manifestations physiques des émotions
- Connaître les indices de mal-être émotionnel chez l'enfant typique
- Connaître les indices de mal-être émotionnel chez l'enfant atypique (autiste, hyperactif, avec déficit d'attention, dys...)
- Repérer les outils de régulation émotionnelle
- De repérer les émotions dès les premiers signes
- D'aider les enfants à décoder leurs émotions
- D'aider les enfants à réguler leurs émotions avec des techniques pratiques et simples

### **Contenu :**

- Définition des émotions primaires : joie, tristesse, dégoût, peur, colère et surprise
  - Définition des émotions secondaires (frustration, angoisse, agressivité...)
  - Les manifestations physiques des émotions : cycle de l'émotion
  - Les indices de mal-être émotionnel chez l'enfant typique
  - Les indices de mal-être émotionnel chez l'enfant atypique (autiste, hyperactif, avec déficit d'attention, avec troubles des apprentissages, avec déficience...)
  - L'acceptation émotionnelle des émotions de l'enfant par l'adulte accompagnant
  - L'acceptation émotionnelle de ses propres émotions par l'adulte accompagnant
  - L'acceptation émotionnelle des émotions par l'enfant
  - Les outils de régulation émotionnelle
- 
- Livres sur les émotions
  - Météo des émotions
  - Silhouette du corps à colorier
  - Roue des émotions
  - Carte des émotions



# EmoSkills

- Cohérence cardiaque
- Technique de libération émotionnelle EFT
- Technique d'acceptation émotionnelle ACT

**Participants :** 12 à 14 personnes

**Durée :** 12 heures

**Langue :** Français

**Prérequis :** Aucun

**Intervenant :** Laurélia



## **Pratique de l'attention avec les enfants**

### **Objectifs :**

Comprendre et expliquer les apports :

- pour soi
- pour la relation enseignant-élève, dans la confiance et la bienveillance
- pour les élèves individuellement et collectivement

Prendre soin de soi (émotions, stress, posture)

Développer un cadre sécurisant et bienveillant pour la pratique et le temps d'échange qui suit :

- Expliquer aux enfants ce qu'est la pratique de l'attention afin de rendre explicite les objectifs de la pratique
- Co-construire des règles du jeu permettant de prévenir et surmonter l'émergence de comportements difficiles

Animer 3 à 5 min de pratique :

- Instaurer un climat propice aux apprentissages
- Mobiliser les processus cognitifs, émotionnels et relationnels

Surmonter les situations ou comportements difficiles en les transformant en situations d'apprentissages

Développer apaisement du stress et intelligence émotionnelles pour soi et les enfants.

### **Contenu :**

- Attention focalisée, boucle cognitive

-Attention ouverte

-Développement des qualités de savoir-être et de vivre ensemble

- Les bienfaits validés scientifiquement en matière de :

-cognition et compétences cérébrales (réflexion, attention, flexibilité, apprentissages, ...)

-santé

-bien-être

---

**EMOSKILLS SARLS** au Capital Social de 8.000 euros 19 rue de l'Industrie L-8069 BERTRANGE  
Enregistrée au RCS sous le numéro B237893 Numéro d'identification : LU31587514  
Tél : 00 352 621 486 538 [info@emo-skills.com](mailto:info@emo-skills.com) [www.emo-skills.com](http://www.emo-skills.com)





# EmoSkills

-savoir-être et vivre ensemble

- Faire le lien avec la bienveillance, la communication non violente et les neurosciences
- Faire le lien avec le travail scolaire : conditions optimales d'apprentissage appuyé par les dernières connaissances scientifiques sur le cerveau de l'enfant
- Distinguer et expérimenter les pratiques formelle et informelle
- Pratiques en groupe et feedback réguliers au cours de la matinée afin d'expérimenter et de s'approprier la pratique

**Participants** : 12 à 14 personnes

**Durée** : 6 heures

**Langue** : Français

**Prérequis** : Aucun

**Intervenant** : Valérie



**Combattre le harcèlement et le cyberharcèlement en milieu scolaire et dans les établissements fréquentés par des groupes de jeunes.**

**Objectifs :**

- Prévenir, identifier et gérer les situations de (cyber) harcèlement.
- Accompagner les enfants victimes de harcèlement
- Accompagner des jeunes à jouer un rôle actif dans la prévention du (cyber)harcèlement en milieu scolaire.
- Repérer et comprendre (cyber)harcèlement entre pairs
- Sensibiliser les jeunes en mettant en place des actions de prévention
- Chercher une responsabilisation des jeunes, les inciter à une solidarité.
- Savoir créer des outils de communication pour lutter contre le (cyber)harcèlement

**Contenu :**

Journée 1 : Le harcèlement : le repérer, le comprendre, le prévenir

- Définition du harcèlement en milieu scolaire
- Dynamique du harcèlement et rôle des différents acteurs
- Le cyberharcèlement
- Les différentes formes de harcèlement et leurs conséquences
- Savoir repérer les situations de harcèlement (les signaux faibles)
- Cadre juridique et les différents types de sanctions

Journée 2 : Agir dans les situations de harcèlement avéré.

- Présentation de la méthode des préoccupations partagées (La méthode Pikas)
- Accompagner des jeunes à jouer un rôle actif dans la prévention du (cyber)harcèlement entre pairs. Développer les compétences psychosociales des jeunes.
- Présentation d'outils de sensibilisation et d'accompagnement à la problématique du harcèlement entre pairs.

---

**EMOSKILLS SARLS** au Capital Social de 8.000 euros 19 rue de l'Industrie L-8069 BERTRANGE  
Enregistrée au RCS sous le numéro B237893 Numéro d'identification : LU31587514  
Tél : 00 352 621 486 538 [info@emo-skills.com](mailto:info@emo-skills.com) [www.emo-skills.com](http://www.emo-skills.com)





# EmoSkills

**Participants** : 12 à 14 personnes

**Durée** : 12 heures

**Langue** : Français

**Prérequis** : Aucun

**Intervenante** : Alexia

---

**EMOSKILLS SARLS** au Capital Social de 8.000 euros 19 rue de l'Industrie L-8069 BERTRANGE  
Enregistrée au RCS sous le numéro B237893 Numéro d'identification : LU31587514  
Tél : 00 352 621 486 538 [info@emo-skills.com](mailto:info@emo-skills.com) [www.emo-skills.com](http://www.emo-skills.com)





## **Mettre en place une instance de médiation par les pairs**

La formation permet aux adultes de créer les 7 modules qui pourront être proposés aux enfants afin de leur apporter les connaissances utiles et nécessaires à leur futur rôle de médiateur. (La formation adulte compte 8 modules, le dernier étant destiné à aider les adultes à mettre en place le dispositif de médiation par les pairs dans leur établissement).

### **Module 1. Création d'une cohésion de groupe par la connaissance de soi et connaissance des autres dans l'esprit de savoir s'affirmer et se respecter.**

Différentes activités basées sur l'écoute, la connaissance de soi à travers ses qualités, la valorisation de soi et de l'autre à travers ses qualités et ses compétences. Ressources pédagogiques : jeux ludiques et pédagogiques favorisant les notions suivantes : mieux se connaître, mieux communiquer, ouverture d'esprit, affirmation de soi, tolérance, acceptation du regard de l'autre.

### **Module 2. Le conflit : l'identifier, le comprendre.**

Opportunités et risques du conflit. Le conflit dans le quotidien  
Activité sur les différentes manières de vivre le conflit, activité sur des réponses possibles aux conflits.  
Ressources pédagogiques : discussions ouvertes, partage d'expérience, mise en situation, tests d'évaluation. L'objectif est de favoriser les notions suivantes : comprendre les aspects positifs du conflit, résolution de conflit par l'utilisation du dialogue non violent, préserver la relation, s'affirmer.

### **Module 3. Les émotions reliées aux besoins fondamentaux. Les stratégies à mettre en place.**

Activités et jeux pour découvrir les émotions, les comprendre, les mimer, les reconnaître...,  
savoir identifier les besoins et trouver des stratégies respectueuses pour chacun.  
Ressources pédagogiques : jeux ludiques et pédagogiques favorisant les notions suivantes :  
reconnaissance des émotions chez soi et chez l'autre, identification des besoins chez soi et chez l'autre, rôle des émotions sur le comportement humain, créativité dans la gestion des émotions et dans la mise en place de stratégies pour satisfaire les besoins fondamentaux



#### **Module 4. Chacun son point de vue. Le respect mutuel, la tolérance et l'ouverture d'esprit.**

Réflexion et travail sur le respect de soi et le respect des autres. (Images à double interprétations, voir au-delà des apparences...).

Ressources pédagogiques : jeux ludiques et pédagogiques favorisant les notions suivantes :

l'ouverture d'esprit, l'acceptation de points de vue différents, savoir repérer les jugements, les préjugés, les interprétations. Créer de l'objectivité, savoir se mettre à la place de quelqu'un d'autre.

#### **Module 5. L'écoute et la communication**

Activités et mises en scène pour s'entraîner à écouter. Initiation à la communication non violente. Prise de recul par rapport aux situations de conflit, réagir positivement, renouer le dialogue.

Ressources pédagogiques : jeux ludiques et pédagogiques favorisant les notions suivantes :

encourager la parole, reformulation, reflet des émotions, neutralité, écoute active, l'empathie.

#### **Module 6. La créativité comme outil de résolution de conflit**

Activités et jeux pour tester sa créativité. Savoir trouver des solutions auxquelles on ne pense pas immédiatement.

Ressources pédagogiques : jeux ludiques et pédagogiques favorisant les notions suivantes :

Prendre son temps, persévérer, demander de l'aide, rester optimiste, se laisser émerveiller par des solutions nouvelles, réfléchir autrement, développer sa créativité.

#### **Module 7 : Mise en place des espaces de dialogue-médiation**

Jeux de rôles.

Ressources pédagogiques : jeux ludiques et pédagogiques favorisant les notions suivantes :

Le processus de médiation, neutralité, confidentialité, évaluation des situations de conflits avant la prise en charge par des enfants, ressources pour les enfants médiateurs.

#### **Module 8 : Mise en place technique**

Proposer une démarche pour mettre en place une instance de médiation par les pairs dans un établissement

Ressources pédagogiques : Comment présenter le projet à l'ensemble des équipes



# EmoSkills

de l'établissement, aux jeunes et aux parents, la sensibilisation des équipes et des jeunes, le choix des médiateurs, les précautions à mettre en place, la logistique nécessaire, la mise en place de binômes de médiateurs

**Participants** : 12 à 14 personnes

**Durée** : 14 heures

**Langue** : Français

**Prérequis** : Aucun

**Intervenante** : Alexia



**Découvrir la discipline positive : des outils pour développer le respect mutuel,  
la coopération et l'encouragement**

**Objectifs :**

- Découvrir la discipline positive, et développer une attitude ferme et bienveillante,
- Interroger sa pratique professionnelle et travailler sa posture éducative,
- Acquérir des outils pour adopter une façon d'être et de communiquer respectueuse de chacun, qui favorise la coopération et l'autonomie.

**Contenu :**

**Jour 1**

- Introduction à la discipline positive
- Poser un cadre et faire respecter ses limites, en favorisant l'autonomie et le respect
- Comprendre les émotions (de l'adulte, de l'enfant) et apprendre à les réguler
- Explorer la dynamique punition / récompense, comprendre leur impact, chercher des alternatives
- Pratiquer la recherche de solutions

**Jour 2**

- Comprendre l'impact de notre communication sur les enfants
- Adopter une communication qui connecte : entrer dans le monde de l'enfant pour mieux le comprendre, développer l'écoute efficace, adapter son langage pour cultiver le lien et l'autonomie
- L'importance de l'encouragement, comment le mettre en pratique ?
- Que faire, que mettre en pratique dans sa structure ?

**Participants :** 12 à 14 personnes

**Durée :** 12 heures

**Langue :** Français

**Prérequis :** Aucun

**Intervenant :** Josette

---

**EMOSKILLS SARLS** au Capital Social de 8.000 euros 19 rue de l'Industrie L-8069 BERTRANGE  
Enregistrée au RCS sous le numéro B237893 Numéro d'identification : LU31587514  
Tél : 00 352 621 486 538 [info@emo-skills.com](mailto:info@emo-skills.com) [www.emo-skills.com](http://www.emo-skills.com)





## **Sécuriser les enfants pour permettre les apprentissages : une approche éclairée par les neurosciences et la théorie polyvagale**

Nous ne pouvons entrer dans les apprentissages, quels qu'ils soient, que si nous nous sentons en sécurité. Notre système nerveux détecte si nous sommes ou non en sécurité et adopte différents états biologiques. Seul l'état de sécurité et de régulation des émotions permet de développer notre potentiel et d'apprendre. Pour que les enfants puissent apprendre, nous devons donc leur permettre d'expérimenter l'état de sécurité à travers des exercices simples qui leurs sont adaptés.

Cette formation vous apprendra des techniques pour repérer l'insécurité et pour aider les enfants à accéder à l'état de sécurité. Ces techniques seront aussi utiles pour vous apaiser.

### **Objectifs :**

- Comprendre l'impact du sentiment de sécurité sur les capacités de tous types d'apprentissage de l'enfant.
- Identifier les signes de stress et de désorganisation du système nerveux autonome chez l'enfant.
- Mettre en place des pratiques relationnelles et pédagogiques qui favorisent la régulation et la sécurité.
- Expérimenter des exercices de régulation des émotions et du système nerveux Mobiliser les concepts de la théorie polyvagale pour enrichir leur posture professionnelle.

### **Contenu :**

- Introduction et cadre
  - Présentation des participants et de leurs attentes
  - Objectifs et déroulé de la formation
  - Pourquoi parler de sécurité et de neurosciences dans les apprentissages ?
- Comprendre les fondements : sécurité et développement
  - Les besoins fondamentaux de l'enfant : attachement, sécurité émotionnelle, régulation
  - Le lien entre stress, émotions et apprentissages

---

**EMOSKILLS SARLS** au Capital Social de 8.000 euros 19 rue de l'Industrie L-8069 BERTRANGE  
Enregistrée au RCS sous le numéro B237893 Numéro d'identification : LU31587514  
Tél : 00 352 621 486 538 [info@emo-skills.com](mailto:info@emo-skills.com) [www.emo-skills.com](http://www.emo-skills.com)





# EmoSkills

- Les troubles du comportement ou d'apprentissage vus comme stratégies d'adaptation
- Théorie polyvagale
  - Présentation du système nerveux autonome : sympathique, parasympathique (dorsal et ventral)
  - Le rôle du nerf vague dans la régulation
  - Les 3 états : mobilisation, figement, sécurité sociale
  - Lecture comportementale à travers le prisme de la théorie polyvagale (*Activité : mise en situation ou jeu de rôle – lecture de comportements d'enfants à la lumière de la théorie*)
- Sécurité relationnelle et posture professionnelle
  - Créer un climat de sécurité dans la relation adulte-enfant
  - Le rôle du corps, de la voix, du regard : la co-régulation
  - Attitudes et réponses qui renforcent la sécurité intérieure
- Outils concrets et adaptations pédagogiques
  - Rituels de classe ou de groupe favorisant la régulation, activation du nerf vague
  - Outils de régulation émotionnelle
  - Outils sensoriels ou corporels pour aider les enfants à se recentrer
  - Aménagements physiques ou temporels de l'environnement
- Conclusion et intégration
  - Synthèse collective
  - Temps de questions – réponses

**Participants** : 12 à 14 personnes

**Durée** : 10 heures

**Langue** : Français

**Public visé** : professionnels de l'enfance (éducateurs, enseignants, psychologues, ...)

**Heures** : A définir

**Coach et formatrice** : Laurélia

---

**EMOSKILLS SARLS** au Capital Social de 8.000 euros 19 rue de l'Industrie L-8069 BERTRANGE  
Enregistrée au RCS sous le numéro B237893 Numéro d'identification : LU31587514  
Tél : 00 352 621 486 538 [info@emo-skills.com](mailto:info@emo-skills.com) [www.emo-skills.com](http://www.emo-skills.com)





## **Favoriser la régulation émotionnelle chez les adultes accompagnants et son impact sur les enfants**

L'état émotionnel des personnes qui accompagnent les enfants a un impact direct sur le sentiment de sécurité des enfants. Pour apprendre, les enfants doivent se sentir en sécurité avec des adultes régulés émotionnellement et qui ressentent eux-mêmes de la sécurité.

Cette formation vous apprendra à repérer votre dérégulation émotionnelle et votre état d'insécurité. Elle vous apprendra des techniques pour réguler vos émotions et accéder à l'état de sécurité, à la lumière des neurosciences et de la théorie polyvagale du système nerveux.

Vous expérimenterez des techniques pour vous apaiser et par conséquent apaiser les enfants.

### **Objectifs :**

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Comprendre le rôle de la régulation émotionnelle chez les adultes accompagnants, éducateurs et son impact sur les enfants.
- Découvrir les principes de la théorie polyvagale du système nerveux et du nerf vague appliqués aux relations éducatives.
- Découvrir les méthodes de régulation personnelle : mouvements somatiques, sophrologie, EFT, intégration des réflexes, thérapie comportementale ACT ...
- Acquérir et expérimenter des outils et des stratégies pour maintenir un état de sécurité physiologique et émotionnelle.

### **Contenu :**

- Introduction
  - Accueil des participants et présentation des objectifs
  - Présentation de la théorie polyvagale
  - Importance de la régulation chez les éducateurs : impact sur les enfants et sur l'environnement éducatif
- Les bases de la théorie polyvagale
  - Les trois états du système nerveux autonome : sécurité, mobilisation, immobilisation



# EmoSkills

- La neuroception : comment notre corps détecte la sécurité ou la menace
  - Implications pour les adultes en contact avec les enfants
- Sécurité relationnelle et posture professionnelle
  - Créer un climat de sécurité dans la relation adulte-enfant
  - Le rôle du corps, de la voix, du regard pour la co-régulation
  - Attitudes et réponses qui renforcent la sécurité intérieure
- Identifier les déclencheurs personnels
  - Exercice pratique : auto-évaluation des déclencheurs de stress et des réponses corporelles
  - Etudes de cas : comment les enfants activent certains états chez les éducateurs
- Outils de régulation
  - Activation du nerf vague
  - Mouvements somatiques
  - Emotionnal freedom technique (EFT)
  - Sophrologie
  - Visualisation
  - Intégration des réflexes archaïques
- Partage d'expérience
  - Supports fournis : dossier pédagogique, ressources complémentaires : vidéos, lectures, outils pratiques

**Participants** : 12 à 14 personnes

**Durée** : 10 heures

**Langue** : Français

**Public cible** : éducateurs de jeunes enfants, enseignants, psychologues, intervenants en crèche et garderie

**Intervenant** : Laurélia