



LES ATELIERS “LA BULLE DES ÉMOTIONS”

Ateliers de Sophrologie pour les élèves
de maternelle et d’élémentaire



AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE DES ENFANTS



L'ambition des ateliers LA BULLE DES ÉMOTIONS est de proposer aux enfants des outils simples, ludiques et efficaces pour mieux vivre les émotions, améliorer la concentration, favoriser les apprentissages, stimuler la confiance en soi, et renforcer le vivre ensemble.

LES OUTILS UTILISÉS

- Des exercices de respiration
- Des activités motrices
- Des pauses de relaxation
- Des visualisations positives
- Des moments d'expression et de partage

EXEMPLES D'ATELIER

- Apaiser la colère
- Installer le calme
- Eloigner la peur
- Se remplir de joie
- Se renforcer de ses qualités
- Stimuler la concentration...



OBJECTIF GÉNÉRAL :

Aider l'enfant à équilibrer ses émotions, son stress, sa concentration, sa confiance, sa créativité et lui donner des outils pour bien grandir.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES DÉVELOPPÉES :

- *Accueillir, comprendre et nommer ses émotions, s'exprimer à l'oral sur ses ressentis, enrichir son vocabulaire sur les émotions.*
- *Prendre conscience de soi, de son schéma corporel, expérimenter des mouvements corporels pour se sentir mieux.*
- *Apprendre à se détendre et à relâcher les tensions corporelles pour gérer son stress et améliorer sa concentration.*
- *Renforcer ses capacités d'apprentissage, de confiance en soi, de motivation et de réussite.*
- *Écouter, échanger, coopérer, interagir en groupe, développer ses aptitudes à vivre ensemble dans le respect et la bienveillance.*

Les compétences psychosociales

Santé
Bien-être

Climat scolaire

Vivre ensemble

Réussite

Estime de soi

Compréhension Ecoute

Amitié Expression

Coopération

Tristesse

Peur

Colère

Joie

Empathie

Goûts

Qualités

Entraide

Besoins

Savoir gérer ses ÉMOTIONS

Savoir gérer son STRESS

Être habile dans les RELATIONS INTER-PERSONNELLES

Savoir COMMUNIQUER EFFICACEMENT

Savoir RÉSOUDRE LES PROBLÈMES

Savoir PRENDRE DES DÉCISIONS

Conflits

Solutions

Argumentation

Choix

Décryptage

Influences

Dire non

Préjugés

Avoir CONSCIENCE DE SOI

Avoir de L'EMPATHIE

Avoir une PENSÉE CRÉATIVE

Avoir une PENSÉE CRITIQUE

Définition Organisation Mondiale de la Santé (OMS) 1993

« Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. »





LES ATELIERS “LA BULLE DES ÉMOTIONS”

Planning 2023-24

ÉLÈVES DE MATERNELLE : Inscription à l'année.

En groupe de 10 enfants - Ateliers de 30 minutes les lundis soirs.

PÉRIODE	GROUPE	Nombre d'ateliers	Tarif
Lundi soir 16h45 - 17h15 (septembre 2023 à juin 2024)	Groupe A	28 ateliers	135 €/enf
Lundi soir 17h30 - 18h00 (septembre 2023 à juin 2024)	Groupe B	28 ateliers	135 €/enf

ÉLÈVES D'ÉLÉMENTAIRE : Inscription au semestre.

En groupe de 10 enfants - Ateliers d' 1 heure, les mardis midis.

PÉRIODE	GROUPE	Nombre d'ateliers	Tarif
Lundi midi - 1er semestre (septembre 2023 - janvier 2024)	Groupe A CP-CE1	14 ateliers	135 €/enf
Vendredi midi - 1er semestre (septembre 2023 - janvier 2024)	Groupe B CE2 - CM1 - CM2	14 ateliers	135 €/enf
Lundi midi - 2ème semestre (février - juin 2024)	Groupe A CP-CE1	14 ateliers	135 €/enf
Vendredi midi - 2ème semestre (février - juin 2024)	Groupe B CE2 - CM1 - CM2	14 ateliers	135 €/enf

*Offrez à votre enfant des outils pour
bien grandir avec ses émotions!*



Aurélie Massiot-Fouchet

Sophrologue certifiée et membre de LA BULLE DES ÉMOTIONS.

Spécialisée dans l'accompagnement des enfants, des adolescents et des familles.

Intervenante (ICP) formation PAUSES SOPHRO-PÉDAGOGIQUES À L'ÉCOLE .



Téléphone : 06 50 63 47 95

Email : sophrologie.amf@gmail.com



<https://labulledesemotions.com>

En confiance avec des sophrologues qualifiés



Ils me font confiance :

