



## Au cœur des émotions

### *Mieux comprendre et gérer nos émotions et celles de nos enfants*

*Intervention de Mme Laura BIANQUIS, collaboratrice d'Isabelle Filliozat.*

*Coach, thérapeute familiale. Conférencière, formatrice, superviseur. Spécialiste de la relation Adulte-Enfant, Méthode Filliozat Paris.*

#### PROGRAMME

*Enfants, nous avons appris assez peu de choses sur ce qui se passait à l'intérieur de nous.*

*Nous avons même, pour certains d'entre nous, appris à considérer nos émotions comme « négatives » et souvent elles nous posent problème.*

*Pourtant chaque émotion est une réponse spécifique d'adaptation de notre organisme et joue un rôle à part entière.*

*Nous avons également ainsi que nos enfants des réactions de colères inappropriées, de tristesse sans fond, de peurs irrationnelles qui nous freinent dans notre quotidien. Et si ce n'étaient pas des émotions ?*

*En tant que parents nous sommes souvent démunis face aux réactions émotionnelles de nos enfants.*

*L'objectif de ce cycle de conférences est de les comprendre pour mieux les accompagner et contribuer au développement de « l'intelligence émotionnelle » de nos enfants.*

#### Conférence 1 : jeudi 21 janvier 2021

- Les émotions : un langage universel
- Émotions, sentiments, humeurs, tempérament : quelles différences ?
- Rôle et fonctionnement de chacune des émotions
- Le rôle du parent dans l'accueil des émotions de l'enfant

#### Conférence 2 : jeudi 4 février 2021

- Accueillir de façon spécifique chacune des émotions des enfants
- Distinguer les émotions du stress
- Repérer les réactions émotionnelles « parasites »
- Développer l'intelligence émotionnelle des enfants

