



« Mieux jongler avec le stress »

Ateliers pour les enfants anxieux

De nos jours, les enfants sont de plus en plus aux prises avec une problématique d'anxiété. Ils vivent de l'inquiétude face à leur performance scolaire ou sportive, ont peur de vivre du rejet de la part des autres enfants, ont de la difficulté à se séparer de leurs parents et peuvent aller jusqu'à vouloir éviter de nouvelles activités à force d'anticiper le pire. Afin d'aider ces enfants et leurs parents à mieux gérer cette anxiété et affronter ces peurs au quotidien, notre psychoéducatrice vous propose de participer à un atelier de groupe inspiré du programme « Des amis pour la vie », s'adressant aux enfants du primaire.

Les thèmes abordés :



- Reconnaître les signes d'anxiété;
- Composer positivement avec ses émotions;
- Apprendre à se détendre et à se calmer;
- Utiliser un discours intérieur positif et aidant;
- Substituer des pensées aidantes à des pensées nuisibles;
- Apprendre à résoudre des problèmes;
- Faire face à ses peurs ou à des situations difficiles;
- Se construire un réseau de soutien;
- Développer son estime de soi.

Description :

- 1 rencontre individuelle avec les parents
- 6 rencontres d'ateliers de groupe
- 1 rencontre bilan avec les parents, accompagnée d'un résumé écrit.

Moment : les mardis – 16h30 à 17h30 Début : fin janvier

Coût : 440\$+taxes par enfant
15\$+taxes pour le cahier d'exercices du participant

Lieu : Clinique Parcours d'enfant
3370 de la Pérade, Québec

Nous vous invitons à communiquer avec nous afin de réserver une place pour votre enfant.

Informations ou inscription
418.653.2397 / sans frais 1.866.653.2397
info@parcoursenfant.com