La bulle des émotions

Pour les ados
12-17 ans

La bulle des émotions pour les Ados

12 - 17 ans

Qu'est-ce que c'est ?

L'adolescence est une période transitoire pendant laquelle l'enfant devient un adulte. Cette période est chargée en émotions, en difficultés, en doutes....

Les adolescents sont souvent en souffrance et nous, parents, nous sentons souvent perdus.

Pouvoir accueillir ses émotions, accepter d'en parler, avoir des outils pour s'apaiser, se rassurer.... L'ambition de LBDE ado est de permettre, à ces adultes en devenir, de se construire en toute sécurité , pour un avenir plus serein.

Cycles de l'atelier LBDE Ado en milieu scolaire

AFFIRMATION : Vaincre l'inhibition pour mieux m'intégrer et m'affirmer librement

FLÉCHISSEMENT SCOLAIRE : Retrouver une motivation et croire en mes capacités d'apprentissage.

GESTION DU STRESS : Vaincre mes peurs et mes croyances négatives pour plus de sérénité.

MOROSITÉ : Retrouver de l'entrain et adopter une attitude positive

ADDICTION : Prendre conscience de mes addictions et m'en libérer (écrans, tabac, drogue...).

JE PRENDS MA PLACE : Je m'aime et m'accepte tel que je suis.

HUMEURS : J'apprends à gérer mes humeurs et je m'ouvre à plus de bienveillance.

VITALITÉ : J'évacue ma fatigue pour retrouver de l'énergie.

HARCÈLEMENT : J'ose en parler et je retrouve confiance en moi

5 ateliers par cycle

L'atelier ADO en cabinet, et autres structures

Apprendre à être à l'écoute de ses émotions

Apprendre à réfléchir par soi-même et avec discernement grâce à la philosophie

Savoir s'exprimer et écouter les autres avec bienveillance

Méditation pour se recentrer

Respiration pour s'apaiser

Visualisations positives pour stimuler ses capacités

Accueil des ressentis par écrit

Favoriser le vivre-ensemble, la confiance en soi, la bienveillance et l'empathie

Pour en savoir plus

Vous souhaitez plus d'informations ?
https://.labulledesemotions.com

@labulledesemotions

Céline BOHBOT
Sophrologue certifiée RNCP
Spécialisée dans l'accompagnement des enfants

celine.bohbot@labulledesemotions.com
www.celinebohbot.fr
07 66 85 85 76