Ateliers

-Emotions et régulation émotionnelle

Groupe enfants (à partir de 7 -11 ans) / **Groupe ados** (12-15 ans).

Cycle de 5 séances. 1h30 par séance

Cartes associatives et métaphoriques, cartes CNV, cartes émotions Kimochis®, techniques de relaxation

Programme Kimochis® au service des **compétences psychosociales** des enfants :

-Identifier, comprendre et réguler ses émotions

-Entrer en communication avec les autres (conscience de soi et des autres)

-S'affirmer et se positionner face aux autres

Groupe petite enfance (à partir de 4-6 ans)

1ère séance offerte. Cycle de 7 séances.

1h par séance

CONTACT

Consultations uniquement sur RDV

Cabinet

20 rue du Dr A. Schweitzer

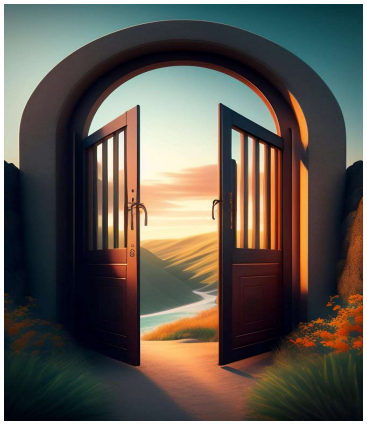
68000 Colmar

Téléphone

07.66.46.80.94

Web

https://sandraantunes.com/



Sandra ANTUNES

Psychologue

Enfants

Adolescents

Adultes

N°ADELI : 689308898

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Enfants

> Manque de confiance en soi

> Peurs, pleurs « inexpliquées »

> Stress, angoisses, phobies

> Troubles alimentaires, troubles du sommeil

> Épreuves difficiles (séparation des parents, arrivée d'un petit (e) frère/ sœur, deuil,)

> Difficultés relationnelles

Thérapie par le jeu, personnages Kimochis®, hypnose, conte thérapeutique

Adolescents

>Manque de confiance en soi

>Stress, angoisses, phobies

>Troubles alimentaires, troubles du sommeil

>Manque de motivation

>Retrait social, isolement

>Épreuves difficiles (deuil, séparation des parents...)

>Difficultés relationnelles et de communication

Hypnose, jeu de sable, conte thérapeutique

Adultes

>Manque de motivation, perte de sens

>Retrait/ isolement social

>Troubles alimentaires, troubles du sommeil

>Difficultés relationnelles (travail, couple)

>Épreuves difficiles (deuil, maladie, divorce/séparation, burn-out)

>Mal de vivre, phobies, angoisses, manque de confiance en soi

Hypnose, jeu de sable, conte thérapeutique.

ACCOMPAGNEMENT DE GROUPE

Groupes de parole

Espace privilégié d'écoute, d'expression et d'échange autour d'une problématique commune.

-Liberté de parole et de silence

-Respect et bienveillance du groupe

-Apprendre et s'enrichir des expériences des uns et des autres

Thèmes :

-Divorce/séparation des parents

-Deuil

Groupe enfants (à partir de 7-11 ans)
Groupe ados (12-15 ans)

Cycle de 5 séances. 1h30 par séance.