

# Comment communiquer avec les adolescents et développer leur estime d'eux-mêmes

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Réfléchir à la notion d'autorité et de pose de cadre de façon constructive.
- Prendre du recul sur sa posture et sa façon de communiquer
- Acquérir et expérimenter de nouveaux outils concrets de communication à la fois efficaces et bienveillants.
- Apprendre à s'affirmer dans la relation avec le jeune sans le dévaloriser.
- Apprendre à gérer les situations conflictuelles.
- Développer sa motivation pour favoriser ses apprentissages
- Connaître le développement du cerveau de l'adolescent selon les neurosciences pour mieux comprendre son fonctionnement et ses besoins

## CONTENU

- Etre à l'écoute des émotions de l'adolescent (frustrations, colère ou détresse....) par une attitude et une écoute empathique.
- Découvrir les comportements et les mots qui encouragent les jeunes à coopérer et à apprendre.
- Apprendre à poser un cadre qui permet au jeune de se responsabiliser et de suivre les règles de vie en collectivité
- Permettre aux adolescents, dans les situations conflictuelles, de modifier leur comportement, réparer leurs erreurs et mieux se comporter sans abîmer la relation
- Encourager un jeune pour l'aider à se sentir de plus en plus compétent et renforcer son estime de lui-même.
- Aider le jeune à sortir des étiquettes (le perturbateur, l'intellectuel, ....) et développer des comportements positifs.

## METHODE PEDAGOGIQUE

Elle s'appuie sur les travaux de la psychologie humaniste et positive et des dernières découvertes neuroscientifiques.

- des apports théoriques.
- des temps d'échanges et de débat.
- des exercices pratiques
- des mises en situation et des jeux de rôles.

**DUREE** : 4 jours de formation +  $\frac{1}{2}$  journée de bilan

## ANIMATION :

Florence PINEAU

Infirmière DE - Naturopathe

Coach parentale et Thérapeute psycho-corporel

Formatrice en communication parents-enfants-adolescents

06 12 31 15 42 [contact@florencia-pineau.fr](mailto:contact@florencia-pineau.fr)