



Je gère ! Les émotions de mon enfant

Marie-Claire PENOT

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Je gère ! Les émotions de mon enfant Marie-Claire PENOT

 [Telecharger Je gère ! Les émotions de mon enfant ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Je gère ! Les émotions de mon enfant ...pdf](#)

Je gère ! Les émotions de mon enfant

Marie-Claire PENOT

Je gère ! Les émotions de mon enfant Marie-Claire PENOT

Téléchargez et lisez en ligne Je gère ! Les émotions de mon enfant Marie-Claire PENOT

192 pages

Présentation de l'éditeur

Peur, colère, tristesse ou joie... les émotions des enfants surprennent et déstabilisent ! Pour dire stop aux brouilles inutiles et développer une communication calme et bienveillante, les parents ont besoin d'un coup de main.

A travers une approche simple et interactive, ce cahier Feel Good offre toutes les clés aux parents pour développer leur capacité à accompagner leur enfant dans la gestion de leurs émotions.

- conseils pratiques, tests, listographie, exercices et méditations guidés, ateliers ludiques à animer avec l'enfant : à chaque page, le parent s'approprie son cahier pour devenir acteur de ses prises de conscience
- un parcours guidé et graduel : prendre conscience de son image de parent, développer une posture d'accueil pour les émotions de son enfant, s'approprier exercices et ateliers pour maintenir une bonne communication avec son enfant au jour le jour.
- une boîte à outils complète et accessible : exercices de sophrologie, techniques de relaxations et d'ancrage, ateliers pratiques de communication non-violente, méditations guidées pour le parent et pour l'enfant...
- un format graphique, moderne et ludique

Biographie de l'auteur

Marie-Claire Penot exerce en tant que sophrologue, relaxologue et énergéticienne. Intervenante en entreprise dans le domaine du bien-être, mère de trois enfants et passionnée dans ce rôle, elle se spécialise dans la relaxation et la gestion des émotions chez l'enfant. Elle crée des ateliers interactifs et ludiques, dont le concept " Rencontre au parc ", afin de développer une communication non violente entre parent-enfant. Elle aborde l'être dans une approche globale et motive les uns et les autres à se rendre la vie plus joyeuse et plus simple.

Download and Read Online Je gère ! Les émotions de mon enfant Marie-Claire PENOT #EFYQ5312UN6

Lire Je gère ! Les émotions de mon enfant par Marie-Claire PENOT pour ebook en ligneJe gère ! Les émotions de mon enfant par Marie-Claire PENOT Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Je gère ! Les émotions de mon enfant par Marie-Claire PENOT à lire en ligne. Online Je gère ! Les émotions de mon enfant par Marie-Claire PENOT ebook Téléchargement PDFJe gère ! Les émotions de mon enfant par Marie-Claire PENOT DocJe gère ! Les émotions de mon enfant par Marie-Claire PENOT MobipocketJe gère ! Les émotions de mon enfant par Marie-Claire PENOT EPub

EFYQ5312UN6EFYQ5312UN6EFYQ5312UN6