

**Vendredi 7 janvier 2022**  
**20h45**

## **Conférence/Echanges en ligne**

# **MÉDITER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ET AIDER SON ENFANT À SE RÉGULER**

Un enfant qui crie, qui pleure, qui a peur est une expérience que chaque parent peut rencontrer. Si nous souhaitons l'aider à gérer cette émotion, nous ne prenons pas toujours conscience que la façon la plus naturelle passe simplement par notre réaction : c'est la co-régulation.

En développant nos compétences psycho-sociales avec la méditation, nous sommes plus efficaces pour aider nos enfants à réguler leurs émotions.

Découvrez comment !

**Avec Laure MOUGIN**, *Instructrice MBSR formée au sein de l'Institute for Mindfulness Approaches, Licence en psychologie et en science de l'éducation*

**Inscription :**

<https://www.billetweb.fr/x22-174-man>

**Participation aux frais**

**Membre AFEHP : Gratuit**

**Autre : 5,00 €**