




LES ATELIERS **Psy**kids

Dr Julie Baumer - Psychologue FSP

Centre pour le soutien et développement de l'enfant



Ateliers de groupe :

-  **Confiance en soi (6-10 ans)**
-  **Attention, flexibilité mentale, contrôle de soi (5-7 ans)**
-  **Concentration (8-11 et 12-14 ans)**

*Les groupes sont à Fribourg, avec 4 à 6 enfants.
Ils sont encadrés par Dr Julie Baumer,
Psychologue FSP, et une psychologue en formation.
Chaque atelier comprend 6 séances d'1h30.
Dates et informations complémentaires :*



psykids.ch/offre-de-prestations

Atelier confiance en soi (6-10 ans)

Par des jeux et activités, les enfants apprennent à se connaître, s'estimer, s'exprimer et se sentir à l'aise avec les autres. Les activités sont variées et incluent l'échange autour d'histoires, des jeux en groupe, des activités créatives, des exercices de mouvement, de relaxation. La dynamique de groupe de ces ateliers est un moteur important permettant à l'enfant de faire des expériences nouvelles au plan social, tout en se sentant en confiance et valorisé. À la fin de chaque séance, les enfants mettent un petit "trésor" dans leur boîte, qu'ils ramèneront à la maison avec tous les trésors à la fin de l'atelier. La boîte leur permet par la suite de se remémorer et revivre ce qu'ils ont appris durant l'atelier.

Atelier attention, flexibilité mentale et contrôle de soi (5-7 ans)

Les enfants apprennent à être davantage attentifs, flexibles et à mieux se contrôler au travers d'activités qui sont structurées autour du thème de la découverte de la jungle et de ses animaux sauvages. Les enfants se mettent dans le rôle d'explorateurs au cours des différents exercices proposés et travaillent autour du thème des animaux de la jungle.

Atelier concentration (8-11 et 12-14 ans)

Les enfants et adolescents apprennent comment fonctionne leur attention et leur concentration, et développent des stratégies afin d'être mieux attentifs au quotidien ainsi qu'à l'école. Les thèmes de l'organisation, de l'autonomie, de l'impulsivité et de la régulation du comportement sont également travaillés. Les enfants et adolescents acquièrent de meilleures stratégies d'apprentissage et prennent confiance en eux. Différents personnages intérieurs sont présentés, chacun représentant une facette du fonctionnement de notre système attentionnel. Au travers de ces personnages, s'investir dans des tâches et exercices demandant de l'attention et un bon contrôle de soi devient ludique, clair et motivant.



Dr Julie Baumer est psychologue FSP. Après avoir travaillé en psychologie scolaire, en centre de psychothérapie ainsi qu'au sein de deux entreprises de coaching, elle a fondé en 2014 le *Cabinet PsYkids*, spécialisé dans la psychologie de l'enfant et de l'adolescent. Le cabinet PsYkids fait partie depuis 2022 du *Centre pour le soutien et développement de l'enfant*, qui vise à promouvoir le développement de l'enfant dans une vision pluridisciplinaire.

Centre pour le soutien et développement de l'enfant - Cabinet PsYkids

Petit-Schoenberg 75 - 1700 Fribourg

026 322 26 00 - psykids.ch - centre-enfant.ch