



Atelier pour parents d'adolescent Comment faut-il que je te parle pour que tu coopères ?

PROGRAMME

Des clés de communication pratiques, concrètes, accessibles et surtout efficaces pour :

- Comprendre et accueillir les émotions
 - Poser un cadre constant et cohérent
 - Favoriser l'image de soi
- Afin d'accompagner la vie de famille au quotidien

Un espace d'échanges et de partage d'expérience dans la confidentialité, la confiance et la bienveillance pour :

- Se ressourcer
- Explorer sa communication, ses relations
- Valoriser ses compétences parentales

Un contenu diversifié :

- Des apports théoriques sur le développement de l'enfant
- Des jeux, des exercices...
- Basé sur une approche humaniste, les dernières découvertes neuroscientifiques, la thérapie d'impact

Matériel créé par :



MODALITÉS PRATIQUES

- ↳ 7 rencontres de 2h30 espacées au minimum de 15 jours
- ↳ 1 livret par participant
- ↳ En présentiel ou distanciel

LE THÈME DES RENCONTRES

Rencontres 1 à 4

- R1 :** Je découvre mon rôle de parent, l'adolescence et mon ado
- R2 :** J'apprends à écouter, à accueillir les émotions
- R3 :** Je pose le cadre
- R4 :** Je remplace les punitions par des conséquences éducatives

Rencontres 5 à 7

- R5 :** Je décris pour mieux communiquer
- R6 :** Je favorise l'estime de soi
- R7 :** Je crée du lien

« Pour grandir ensemble, prenons soin de la relation humaine »



larbreagrandir@gmail.com



0693 92 48 05



<http://arbre-a-grandir.re>