

Prendre conscience de votre style de parentalité, de communication et de valeurs en tant que parents.

A travers ce programme de 6 ateliers de coaching en parentalité, venez découvrir en profondeur ce que représente la parentalité pour vous. Devenez un parent conscient dans votre communication et interaction au sein de votre famille à travers une réflexion, des exercices, des échanges et développement d'outils pour faciliter le quotidien.

Les places sont limitées afin de favoriser les échanges entre participants et coach.

Idéalement, le couple s'inscrit mais ce n'est pas obligatoire.

*Inscription par mail à
c.detournay@ecolemesanges.com*

Les ateliers seront animés par Chantal Detournay, directrice de l'école. Formée coach PNL, Chantal se specialise en parentalité en utilisant ses 14 ans d'experience d'accompagnement de parents et d'enfants au sein de Mésanges.



*1520 route des Mermes
74140 Veigy*



Mindful Parenting workshops

Une série de 6 ateliers parents étalée sur 6 semaines.

Inscription obligatoire pour les 6 ateliers.

20/9, 4&18/10, 15&29/11, 6/12

19h30h-21h30

Places limitées à 12 parents.

Prix des 6 ateliers: 150 euros par personne.

Séance 1: Apprentissages socio-émotionnels
Les cinq compétences fondamentales qui jouent un rôle fondamental dans le bien-être de l'enfant et comment les développer à la maison en lien avec l'école.

Séance 2: La mission et les valeurs dans votre parentalité. Conscientiser ce que représente être parents pour vous. Découvrir ce que vous désirez transmettre au plus profond de vous à vos enfants.

Séance 3: La roue de la vie. Etes vous pleinement satisfait dans les aspects différents de votre vie familiale? Et ou pouvez vous améliorer si besoin?

Séance 4: L'étoile personnelle et l'étoile de parentalité. Explorer les valeurs, les principes, les talents et croyances opérationnelles entre la personne et le parent.

Séance 5: L'importance du regard. Devenir conscient des filtres et mécanismes qui troublent l'objectivité et l'impact du regard sur l'enfant.

Séance 6: Régulation émotionnelle et les outils de communication. Aider notre propre régulation émotionnelle afin d'accompagner l'enfant dans le sien. explorer différents outils de communication.