

**Rencontre 1** : lien entre les croyances/pensées et les comportements en matière d'éducation

- Comment se forment nos croyances, d'où viennent-elles en matière d'éducation ?
- Comment agissent-elles sur nos comportements dans notre relation à l'enfant ?
- Qu'est-ce que la psychologie positive ?
- Qu'est-ce que cela peut nous apporter de façon concrète dans nos vies de parent ?
- Comment ça marche ?
- Comment puis-je m'en servir au sein de ma famille ?
- Comment la développer ?
- Qu'est-ce qu'avoir un état d'esprit positif ?
- Apprendre à vivre des expériences positives/optimales en famille.

**Rencontre 2** : Renforcer son « estime de soi » en tant que parent, c'est apprendre à notre enfant à s'estimer lui-même

- Apprendre à muscler mon optimisme et mon estime de moi en tant que parent compétent.
- Être un parent chanceux ça s'apprend !
- Se projeter dans ma vie de parent optimiste
- Mes objectifs
- Ma liste des 100
- Respirer et installer des rituels pour travailler le bonheur en famille et l'estime que j'ai de moi.
- Découvrir ses propres ressources et les mettre en action.
- Repérer ses forces et les mécanismes qui permettent d'avoir une bonne estime de soi.
- Accompagner les parents à s'envisager comme des personnes/parents compétents.
- Les inviter à se projeter et à mettre en place un plan personnel et familial pour initier le changement.

Lieu : dans les locaux du R.A.M

Horaires : de 19h30 à 22h30

Dates au choix :

- 11 mars 2021 et 25 mars 2021
- 8 avril 2021 et 22 avril 2021
- 20 mai 2021 et 10 juin 2021

Coût : 20 € à l'ordre de l'association

Inscription obligatoire par mail : [jcucchi@cc-molsheim-muzig.fr](mailto:jcucchi@cc-molsheim-muzig.fr)

Nombre de places limitées !

## Pour en savoir + :

### **Pourquoi rechercher le bonheur ?**

#### **Et quel lien avec l'estime de soi ?**

De tout temps l'homme a cherché à se construire une vie heureuse. Antonio Damasio, neuroscientifique, nous dit que, ce bonheur, serait "l'expérience privée d'une émotion, la prise de conscience de ses états internes agréables". Sans cette prise de conscience la rumination domine et cette rumination est souvent autodestructrice.

Nos éducations ne nous ont souvent pas permis de regarder ce qui fonctionne dans nos vies, d'avoir une belle image de nous en tant que parent. Il nous faut donc découvrir ce nouveau fonctionnement et nous entraîner.

#### **Alors quel rapport avec l'estime de soi ?**

L'estime de soi c'est tout à la fois "ce que je pense de moi, comment je me sens avec ces pensées et ce que je fais de ma vie avec tout ça". En travaillant sur la façon d'envisager ma vie, j'améliore la vision que j'ai de moi en tant que personne et parent. Cet atelier est axé sur la vision que j'ai de moi en tant que personne et parent.

**Pour animer ces ateliers, nous ferons appel à **Bénédicte Vallette d'Osia** qui est diplômée en Sociologie politique à Paris X.**

Elle est formée à la communication, aux neurosciences cognitives et affectives, au Visualmapping, au harcèlement en milieu scolaire, au burnout parental et à la psychologie positive. Elle travaille depuis 10 ans sur les profils atypiques (Dys, TDA/H, HP, TSA...) et la nécessité de développer l'estime de soi des enfants, bien sûr, mais également de leurs parents.

Elle a co-publié "le petit guide des enfants atypiques" et le livre "Dyspositifs".

Elle participe à la création des ateliers pour APCOMM (Apprendre à Communiquer)

Elle est formée à l'animation des ateliers de la 3Kifs Académie.

Atelier "La science du bonheur" pour développer l'estime de soi.