



Ateliers « Parents tout simplement » animés par Christel BRICKA pour les professionnels et les parents



Module N°1 : "Alléger sa vie de parent : soulager la charge mentale et le stress"

Cet atelier permettra de :

- ✓ Comprendre les notions de charge mentale, de stress et de burnout parental (définitions, causes, symptômes...)
- ✓ Explorer des outils permettant de diminuer les sources de stress et de pression afin de vivre son quotidien de parent de manière plus apaisée comme par exemple :
 - Des techniques de respiration et relaxation
 - La communication non violente pour exprimer ses besoins et ses demandes
 - Des outils pour mieux organiser son quotidien familial

Lieu : dans les locaux du R.A.M

Horaires : **de 19h30 à 22h30**

Dates au choix :

- GROUPE 1 : 15 octobre et 26 novembre 2020 (*complet*)
- GROUPE 2 : les 05 novembre et 3 décembre 2020 (*complet*)
- GROUPE 3 : les 12 novembre et 10 décembre 2020
- GROUPE 4 : les 19 novembre 2020 et 7 janvier 2021

Coût : 20 € à l'ordre de l'association « Parent tout simplement »

Module N°2 : " Renforcer les liens dans la famille"

Cet atelier permettra de :

- ✓ Réaliser une vue d'ensemble de son système familial (bouchons)
- ✓ Comprendre certaines relations ou conflits grâce à la systémie (généogramme)
- ✓ Les différents modèles familiaux (le couple parental, le couple amoureux, la place des enfants, les familles recomposées, les couples séparés, la place des grands-parents...)
- ✓ Explorer des outils pour permettre de renforcer les liens dans la famille et vivre plus harmonieusement en composant sa propre vision de la famille :
 - Les temps de paroles
 - Les moments de qualités
 - Définir les espaces de chacun

Matériels : Les participants devront avoir besoin de feutres/stylos de couleur, d'un cahier pour prendre des notes et d'une vingtaine de bouchons de tailles et de couleurs différentes (bouchons de bouteilles d'eau, de lait, de sodas, de jus etc...)

Lieu : dans les locaux du R.A.M

Horaires : **de 19h30 à 22h30**

Dates au choix :

- GROUPE 1 : 14 janvier et 4 février 2021
- GROUPE 2 : 21 janvier et 11 février 2021
- GROUPE 3 : 28 janvier et 18 février 2021

Coût : 20 € à l'ordre de l'association « Parent tout simplement »