



Communauté de Communes
de la Région de
MOLSHEIM-MUTZIG

LE RELAIS ASSISTANTS MATERNELS PROPOSE

Aux assistant(e)s maternel(le)s
et aux parents

des ateliers en soirée

Les Ateliers « **Grandir un pas de plus** » animés par **Bénédicte VALLETTE D'OSIA** pour les professionnels et les parents (**n'hésitez pas à en parler autour de vous**)

• Communes membres

ALTORF
AVOLSHEIM
DACHSTEIN
DINSHEIM-SUR-BRUCHE
DORLSHEIM
DUPPIGHEIM
DUTTLENHEIM
ERGERSHEIM
ERNOLSHEIM-SUR-BRUCHE
GRESSWILLER
HEILIGENBERG
MOLSHEIM
MUTZIG
NIEDERHASLACH
OBERHASLACH
SOULTZ-LES-BAINS
STILL
WOLXHEIM

• Accueil téléphonique

Lundi de 9h00 à 14h00
Mercredi de 9h00 à 12h00
Vendredi de 12h00 à 14h00

• Accueil du public

Lundi de 9h00 à 12h00
Mardi de 16h00 à 18h30
Mercredi de 9h00 à 12h00
Vendredi de 14h00 à 17h00
Samedi : un par mois
(merci de nous contacter)

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.





Communauté de Communes
de la Région de
MOLSHEIM-MUTZIG

• **Communes membres**

ALTORF
AVOLSHEIM
DACHSTEIN
DINSHEIM-SUR-BRUCHE
DORLSHEIM
DUPPIGHEIM
DUTTLENHEIM
ERGERSHEIM
ERNOLSHEIM-SUR-BRUCHE
GRESSWILLER
HEILIGENBERG
MOLSHEIM
MUTZIG
NIEDERHASLACH
OBERHASLACH
SOULTZ-LES-BAINS
STILL
WOLXHEIM

• **Accueil téléphonique**

Lundi de 9h00 à 14h00
Mercredi de 9h00 à 12h00
Vendredi de 12h00 à 14h00

• **Accueil du public**

Lundi de 9h00 à 12h00
Mardi de 16h00 à 18h30
Mercredi de 9h00 à 12h00
Vendredi de 14h00 à 17h00
Samedi : un par mois
(merci de nous contacter)

- Les inviter à se projeter et à mettre en place un plan personnel et familial pour initier le changement.

Dans les locaux du R.A.M
3 groupes au choix :

- 11 mars 2021 et 25 mars 2021 (reste 6 places)
- 8 avril 2021 et 22 avril 2021 (reste 8 places)
- 20 mai 2021 et 10 juin 2021 (reste 7 places)

De 19h30 à 22h30

20€ à l'ordre de l'association

Bon à savoir : Nombre de places limitées

Merci de nous contacter par mail

(jcucchi@cc-molsheim-mutzig.fr ou stondeurarnoux@cc-molsheim-mutzig.fr
ou vgillmann@cc-molsheim-mutzig.fr) pour nous faire part de votre souhait de vous inscrire.





Communauté de Communes
de la Région de
MOLSHEIM-MUTZIG

• **Communes membres**

ALTORF
AVOLSHEIM
DACHSTEIN
DINSHEIM-SUR-BRUCHE
DORLSHEIM
DUPPIGHEIM
DUTTLENHEIM
ERGERSHEIM
ERNOLSHEIM-SUR-BRUCHE
GRESSWILLER
HEILIGENBERG
MOLSHEIM
MUTZIG
NIEDERHASLACH
OBERHASLACH
SOULTZ-LES-BAINS
STILL
WOLXHEIM

• **Accueil téléphonique**

Lundi de 9h00 à 14h00
Mercredi de 9h00 à 12h00
Vendredi de 12h00 à 14h00

• **Accueil du public**

Lundi de 9h00 à 12h00
Mardi de 16h00 à 18h30
Mercredi de 9h00 à 12h00
Vendredi de 14h00 à 17h00
Samedi : un par mois
(merci de nous contacter)

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.

