



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 « Parents tout simplement » animés par **Christel BRICKA**
pour les professionnels et les parents
(n'hésitez pas à leur en parler et venez ensemble)

• Communes membres

ALTORF
AVOLSHEIM
DACHSTEIN
DINSHEIM-SUR-BRUCHE
DORLISHEIM
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)

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

Dans les locaux du R.A.M

Dernier groupe :

-7 Janvier et 25 Février

De 19h30 à 22h30

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





Module N°2

" Renforcer les liens dans la famille"

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)

Cet atelier permettra de :

- ☐ Réaliser une vue d'ensemble de son système familial (bouchons)
- ☐ Comprendre certaines relations ou conflits grâce à la systémie (génogramme)
- ☐ 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...)

Dans les locaux du R.A.M

3 groupes au choix :

- Les 14 et 4 février 2021 (complet)
- ou 21 janvier et 11 février 2021 (reste 3 places)
- ou 28 janvier et 18 février 2021 (reste 8 places)

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

Bon à savoir : Nombre de places limitées

Merci de nous contacter par mail

(jucchi@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.

