

MIEUX COMPRENDRE SON ENFANT, POUR MIEUX VIVRE ENSEMBLE

ATELIERS pour débutants

Intervenante : Claire CLAPPIER, Psycho-praticienne formée par l'EIREM (Isabelle Filliozat)

CADRE

Difficile d'être parent au quotidien: crises, opposition, colère, conflits...Ces ateliers sont un moment pour prendre soin de nous en tant que parents pour mieux accompagner nos enfants, pour un quotidien plus joyeux, plus simple et avec plus de lien!

Ils sont faits d'apports théoriques, d'échanges entre parents, de jeux de rôle et de réflexion sur sa façon d'être parent et s'inspirent des travaux d'Isabelle Filliozat.

TARIF

Pour 7h30 de formation par jour:

180 Euros pour les 3 jours.

160 Euros par personne pour un couple.

Tarif dégressif à partir de 8 personnes inscrites.

DATES :

Dimanche 26 novembre 2017

Dimanche 10 décembre 2017

Dimanche 14 janvier

JOUR 1

Pourquoi passer du rapport de force au lien avec son enfant?

L'écoute empathique - le langage des émotions.

- A qui appartient le problème?
- Qu'est-ce qu'une émotion?
- Différencier stress, émotion, réaction émotionnelle parasite.
- Accompagner la peur, la colère et la tristesse de son enfant.
- Deux émotions à favoriser: la joie et l'amour.
- Comment écouter son enfant pour qu'il se sente compris.

JOUR 2

Pourquoi réagissons-nous comme nous réagissons?

- Repérer le déclencheur de nos réactions émotionnelles disproportionnées.
- Distinguer culpabilité saine et culpabilité inutile.
- Restaurer le lien.
- Outils de gestion de stress.

Quel cadre pour mon enfant?

- Habiletés relationnelles qui favorisent la coopération.
- Le message-je.
- Comment définir des règles?
- Comment réagir aux transgressions?
- Puniton-sanction-conséquence naturelle.
- Comment sortir des rapports de force?

Les Z'Amis des P'tits d'Homme

- Comment organiser une réunion familiale?

JOUR 3

Favoriser autonomie, confiance et estime de soi de nos enfants

- A la lumière de la théorie sur l'attachement, ce qui aide vraiment pour favoriser la confiance en soi de son enfant.
- Quelles sont les 4 dimensions de la confiance en soi?
- Que dire et quelle posture adopter pour favoriser la confiance en soi de nos enfants?
- Comment complimenter sans féliciter.
- Comment soutenir sans contrôler.
- Remplir le réservoir affectif ...et favoriser la coopération.

Les étiquettes et comment s'en débarrasser

Repérer les étiquettes que nous collons sur nos enfants (timide, coléreux, incapable de ranger) et les aider à s'en débarrasser.

Le jugement des autres

- Décrypter les 3 raisons qui font que l'on juge!
- Comment aider notre enfant (et nous-même) à ne plus avoir peur du jugement des autres.

Si le groupe le souhaite, nous pourrions faire une journée supplémentaire ou une demi-journée supplémentaire sur les conflits entre enfants et une révision globale des habiletés.

Questions, renseignements et inscriptions :

- **Véronique ROCHE** 06 83 67 21 20
leszamisdesptitsdhomme@gmail.com
- **Claire CLAPPIER** 06 95 18 56 77 relations-authentiques.org