

Cycle Thématique

LA PARENTALITÉ

Ici, pas de conseil sur l'éducation de vos enfants, ni de théories sur leur croissance et leur développement.

Ce que je vous propose, c'est un temps pour VOUS, parent. Une parenthèse, une pause dans votre quotidien pour vous permettre de réfléchir à vous, à votre ressenti, à votre équilibre, à votre place.

Les objectifs de ce cycle sur la Parentalité :

Explorer les différentes facettes de la vie de parents pour mieux se les approprier et désamorcer certains freins pour valoriser une parentalité à votre image et heureuse.

Voici les sujets que nous aborderons lors des différents ateliers :

- La communication
- Votre rapport à l'autorité
- La gestion du temps
- La culpabilité
- La positivité
- La gestion des émotions
- La relaxation et le temps pour soi

Pourquoi une démarche par l'écriture :

Car l'écriture est à la fois un mode de verbalisation et de communication, qu'elle permet de clarifier ses idées, d'apaiser stress et tensions par l'expression de ses émotions, et qu'en plus, elle génère du plaisir en stimulant la créativité et propose une approche ludique et imaginative.

Infos Pratiques :

A venir