



PROGRAMME - ATELIERS DE COACHING

DIM. 9 NOV. - 9H À 12H - SALLE COMMUNE 11C

Atelier n°1 de 9h00 à 10h00 - sur inscriptions

Avez-vous encouragé votre enfant aujourd'hui ?

Réfléchissez à vos objectifs de parent et expérimentez un outil clé de l'approche STEP (Systematic Training for Effective Parenting) : l'encouragement, différent de la flatterie.

Par des exercices simples et participatifs, vous verrez comment vos mots et attitudes influencent vos enfants et repartirez avec des clés concrètes pour favoriser coopération, harmonie et confiance dans votre rôle de parent. Vous restez les experts de vos enfants !

Animé par Sonia, coach certifiée, spécialisée en parentalité & co-parentalité, riche d'une expérience de plus de 20 ans auprès des familles

Atelier n°2 de 10h30 à 11h30 - sur inscriptions

Mères surmenées : transformer les pensées qui épuisent pour avancer vers plus d'équilibre.

Vous êtes maman, active et débordée ? Cet atelier vous offre une pause pour comprendre l'impact du stress et transformer vos messages contraignants en pensées positives.

Vous repartirez avec :

- une meilleure compréhension de vos mécanismes de stress,
- un outil simple pour alléger la charge mentale,
- des messages ressources concrets à afficher dans votre quotidien,
- et l'énergie d'avoir fait un premier pas vers plus d'équilibre.

Animé par Ornella, master Coach certifiée, spécialisée en Gestion du Stress et Prévention du Burn-out

INSCRIPTIONS PAR
INSTAGRAM, QR OU
MSG 079 465 49 71



DESTINÉS AUX PARENTS VENIR SANS ENFANTS



Avec le soutien de l'assoc.



"LES DIMANCHES DE JENNI",
C'EST QUOI ? DES RENDEZ-VOUS
THÉMATIQUES GRATUITS,
CERTAINS DIMANCHES DE
L'ANNÉE, CO-CRÉÉS SUR MESURE
AVEC DES ANIMATRICES-TEURS
INDÉPENDANT-ES, POUR LES
HABITANT-ES DES LISIÈRES.