

ATELIER PARENTAL

la **Matheysine**
Communauté de communes

vous propose le programme
CPS PARENTS MINDFUL®,
pour parents d'enfants de 2 à 11 ans

Prendre confiance dans ses qualités de parents, mieux gérer les conflits, appréhender différemment ses émotions et celles de ses enfants ... Devenir un parent efficace et zen, ça s'apprend !

**11 SÉANCES DE 2H
MARDIS 14H-16H, SUSVILLE,
14/09 AU 30/11 2021**

INSCRIPTIONS, RENSEIGNEMENTS :
psychologueprevention.mkdf@gmail.com
06 99 49 23 25

Je développe mes compétences psychosociales de parent EN 11 SÉANCES !

*Un matériel développé par l'AFEPS et issu de la recherche interventionnelle en santé publique.
Animé par Maud Kerboua-de Feber, psychologue de la prévention et promotion de la santé.*

FICHE CPS Parent Mindful® # 01

JE PRENDS CONSCIENCE DE MES QUALITÉS

FICHE CPS Parent Mindful® # 02

JE GÈRE MON STRESS... ET MES ÉMOTIONS

FICHE CPS Parent Mindful® # 03

J'AGIS QUAND JE NE SUIS PAS DANS LE ROUGE !...
JE RÉGULE MA COLÈRE

FICHE CPS Parent Mindful® # 04

JE COMMUNIQUE DE FAÇON POSITIVE

FICHE CPS Parent Mindful® # 05

JE FORMULE MES ATTENTES DE FAÇON EFFICACE

FICHE CPS Parent Mindful® # 06

J'ÉVITE LES PUNITIONS ET CHOISIS UNE RÉPONSE
EN FONCTION DU CONFLIT

FICHE CPS Parent Mindful® # 07

J'AIDE MON ENFANT À RÉSOUDRE SES PROBLÈMES
- CONFLIT DE TYPE 1

FICHE CPS Parent Mindful® # 08

JE POSE UN CADRE DE FAÇON « PASSIVE »
- CONFLIT DE TYPE 2

FICHE CPS Parent Mindful® # 09

JE POSE UN CADRE DE FAÇON « ACTIVE »
- CONFLIT DE TYPE 2

FICHE CPS Parent Mindful® # 10

JE DÉVELOPPE LA COOPÉRATION
- CONFLIT DE TYPE 3