

« Le plaisir d'être parent »

(8 rencontres de 3 heures)

Ces ateliers vous aideront à améliorer la communication avec vos enfants tout en maintenant une autorité bienveillante dans le respect des valeurs éducatives de chacun. Suite à ces ateliers, vous commencerez à communiquer autrement avec vos enfants, vous sentirez un meilleur équilibre personnel et familial.

Au programme :

- Mieux comprendre et accepter vos enfants
- Acquérir des outils de communication pratiques et concrets
- Apprendre à gérer vos sentiments
- Découvrir et mettre en place la discipline positive afin de susciter la coopération des enfants
- S'équiper de nouvelles idées et d'astuces ludiques
- Trouver du soutien grâce aux partages au sein du groupe
- Aider à développer la confiance en soi des enfants
- Améliorer le climat familial à la maison

Parce que c'est plus difficile d'être parent aujourd'hui.

Vivez pleinement votre parentalité !



Ces ateliers peuvent être adaptés aux professionnels de l'enfance et de l'animation.

« Le plaisir d'une communication bienveillante »

(5 rencontres de 3 heures ou 2 jours)

Ces ateliers s'adressent aux personnes qui souhaitent développer ses compétences interpersonnelles, apprendre à gérer des conflits afin de mieux vivre ses relations.

Au programme :

- Comprendre les mécanismes de la communication
- Apprendre à reconnaître et à exprimer ses sentiments et ses besoins, faire une demande claire selon CNV
- Travailler sur ses clichés de communication, selon Ellis
- Prendre conscience de l'origine des conflits selon AT ; mettre en place des stratégies permettant des relations bienveillantes, sans conflits
- Découvrir les exercices de synchro-gymnastique pour la gestion rapide du stress selon Hasaï Aliev

Acceptez vos sentiments pour mieux les exprimer.

« Avant d'apprendre à parler, apprends à écouter ! »
Aristote

« Initiation à l'Ennéagramme »

(2 jours)

L'Ennéagramme est un modèle typologique dynamique qui permet d'entrer intelligemment en relation les uns avec les autres; d'éclairer les situations que nous vivons; d'approfondir sa connaissance de soi et de trouver ses voies d'évolution propres à chacun.

Découvrez les 9 tendances comportementales préférentielles (27 profils de personnalité).



Accompagnement parental

L'accompagnement sous forme de consultation et/ou coaching selon votre besoin. Vous allez prendre conscience de votre façon de communiquer et de son impact sur le comportement de vos enfants. Vous allez enfin comprendre vos enfants. Avec votre envie de changement à la maison et votre implication, vous sentirez les résultats rapidement.

Avec des outils :

- Communication Non Violente (CNV)
- Analyse Transactionnelle (AT)
- Coaching ICF
- Psychologie Systémique Vectorielle de Burlan

Accordez-vous le temps pour changer !

Prenez soin de vous - apprenez à communiquer autrement avec vos enfants !



Toute notre vie est un voyage plein d'aventures vers la recherche de soi-même. Pour nous aider dans ce voyage, l'Ennéagramme est l'un des outils les plus étonnants pour se découvrir et s'accepter.

Comment se passent les ateliers ?

- Des ateliers en petits groupes de 6 à 10 personnes
- Avec des horaires selon vos disponibilités (semaine, WE, soir)
- Par des exposés théoriques, réflexions individuelles et collectives ; grâce au partage des expériences de chacun.
- En s'appuyant sur des concepts de psychologie humaniste.
- Par des méthodes pédagogiques diversifiées : exercices, jeux de rôle, brainstorming, tests, débats...
- Dans une attitude de non jugement et de confidentialité, de respect et de bienveillance.
- Dans une ambiance ludique et conviviale.
- Les ateliers peuvent être pris en charge par votre employeur dans le cadre de votre projet de formation.

Comment se passe l'accompagnement ?

- Première séance de prise de contact gratuite et sans engagement
- Dans une attitude de non jugement et de confidentialité, de respect et de bienveillance
- Dans une démarche de co-responsabilité avec le client : je m'engage à créer un cadre protecteur permettant au client d'avancer ; le client s'engage dans l'action
- Durée de séance est de 1h30 environ
- Dans le respect de votre rythme de changement



CapMVE c'est aussi :

- ➔ Coaching d'orientation
- ➔ Conférences sur les thèmes de communication bienveillante
- ➔ Jeux de société éducatifs pour apprendre et s'amuser en famille
- ➔ Jeux d'expression et de communication pour les familles
- ➔ Ateliers de communication pour les adolescents
- ➔ Journées interculturelles russes...



Votre contact CapMVE :

Tatiana LECURET

Formatrice en Relations Humaines
Coach certifiée



06.44.09.26.59.



as.capmve@gmail.com

tatiana.lecuret@capmve.org

www.capmve.org



**Développer son équilibre intérieur
pour s'épanouir dans ses relations
avec les autres !**