

Parents, prenez soin de vous ! *(pour éviter l'épuisement et le burn-out...)* **Stage du 6 et 7 mars 2021**

Présentation

Être parents, c'est une aventure magnifique... mais c'est aussi un chemin qui peut s'avérer sinueux, ardu et épuisant si l'on ne prend pas le temps de se poser, de regarder avec un peu de hauteur son mode éducatif et surtout si l'on s'oublie en tant que personne.

Prendre soin de soi, ça n'est pas être égoïste. C'est se donner les moyens d'aller bien afin d'être disponible pour les autres.

Objectifs

- Faire le point sur son état de fatigue.
- Reconnaître les signes de l'épuisement.
- Agir pour prévenir le burn-out parental.
- Eloigner la culpabilité.
- Être à l'écoute de ses besoins.
- Apprendre à poser des limites pour soi et à ses enfants.

Méthode

- Apports pédagogiques
- Travail en petits groupes
- Exercices et mise en pratique, seul.e ou en groupe
- Dans un cadre bienveillant, d'écoute et de non-jugement.

Programme

- Le contexte parental aujourd'hui
- Les mécanismes du stress et du burn-out
- Clarifier ses besoins.
- Identifier ses ressources.
- Prendre soin de ses émotions en tant que parents.
- Gérer les attitudes opposantes.
- Trouver de nouveaux repères dans son mode d'éducation pour préserver son énergie.



Intervenante : Corinne Cottier

Coach certifiée, coach parentale, praticienne PNL, formée à la discipline positive et à la régulation émotionnelle.

Spécialisée dans l'accompagnement des personnes haut potentiel et hypersensibles.

Elle accompagne individuellement et de façon personnalisée : parents, adolescents, adultes sur des thématiques de vie personnelle et professionnelle.

Elle anime des ateliers pour enfants, adolescents, parents (confiance en soi, accueil des émotions, résolution de problème/ prévention des conflits, communication bienveillante...).

Elle donne des conférences (sur les thèmes du haut potentiel, de la prévention du burn-out...) et intervient en entreprise.

Vous pouvez joindre Corinne Cottier au 07 82 33 35 17 ou corinne.cottier@potentieletsens.fr
www.potentieletsens.fr

Lieu : Domaine de Chadenac 43000 Ceysnac

Dates, durée : Stage du samedi 6 mars (9h30) au dimanche 7 mars 2021 (16h)

Possibilité d'arriver le vendredi soir. Possibilité de garde d'enfants.

Tarif : 130 € / personne ou 220 € / couple (hors frais d'hébergement)

Inscription : Remplir le formulaire d'inscription sur le site chadenac.com