



Ateliers PARENTALITÉ

équilibre vie pro/vie perso : sortir de la vision de la perfection

Cet atelier est préconisé pour extraire du quotidien les collaborateurs qui doivent conjuguer leur vie professionnelle et familiale. Par une approche pragmatique, les participants vont apprendre à baisser leur charge mentale et ainsi prévenir les risques de burn out.

Durée : 1H (proposer différents volets)

Lieu requis : une salle de réunion

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier de santé mentale

1. Apprendre à reconnaître ses défis et ses besoins
2. Limiter la charge mentale en relâchant la pression
3. Établir ses priorités pour passer à l'action

► remise d'un e-book à l'issue de l'atelier (outils/ adresse de thérapeutes/ associations/ lectures)

Descriptif du déroulé

INTENTION DES SÉANCES : identifier les causes du déséquilibre et faire émerger des solutions à court et moyen terme

- Faire un état des lieux de sa situation
- Apprendre à reconnaître ses besoins
- Établir ses priorités et préparer le changement
- Questions & Réponses

Évaluation à chaud des participant(e)s via application VITALÔRÉFLEX sur smartphone



Bien-être et parentalité : les clés de la sérénité

Cet atelier offre un rendez-vous dans un espace dédié à l'échange, à la découverte, et au renforcement des compétences parentales. Voici comment nous structurons ce programme pour répondre aux besoins spécifiques des parents actifs, cherchant des solutions concrètes à leurs défis quotidiens avec leurs enfants de zéro à 18 ans :

Durée : 4 séances d'1h

Lieu : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 12

Objectif de cet atelier :

- ✓ **Faciliter l'Échange** : Créer un espace propice à l'échange entre parents pour aborder les défis spécifiques rencontrés dans la vie quotidienne.
- ✓ **Proposer des Solutions Pratiques** : Offrir des conseils pratiques dispensés par un professionnel formé afin d'apporter des solutions concrètes aux préoccupations parentales.
- ✓ **Renforcer les Compétences Parentales** : Aider les parents à développer leurs compétences éducatives pour instaurer un changement positif dans leur vie familiale.
- ✓ **Favoriser la Sérénité** : Apporter des outils et des approches favorisant la recherche de la sérénité au sein de la vie parentale.
- ✓ **Répondre aux Besoins Individuels** : Personnaliser les conseils pour répondre spécifiquement aux besoins de chaque parent et aux particularités de leur situation.

Déroulé de séance :

Nous invitons les participants à remplir une fiche avant chaque séance. Cette fiche servira de point de départ pour **comprendre les préoccupations spécifiques** et adapter le contenu de la séance en conséquence. Dans un cadre bienveillant, chacun pourra partager ses expériences, ses défis et ses questions, permettant ainsi au professionnel en parentalité de cibler les aspects les plus pertinents pour le groupe.

Cette approche garantit que chaque séance **répondra de manière directe aux besoins et aux attentes** du groupe offrant ainsi une expérience personnalisée et enrichissante.

> Notre programme offre **des outils concrets** pour intégrer les enseignements dans la vie quotidienne des participants. Une plateforme en ligne, accessible à tout moment, permet d'accéder facilement aux ressources de formation.

> Nous assurons **une disponibilité par e-mail** entre les rendez-vous, favorisant une compréhension continue et répondant à toutes les questions émergentes.

> **Le suivi post-formation**, avec un rendez-vous un mois après la fin, accompagné d'un questionnaire d'évolution, ainsi qu'une option de rendez-vous à tarif préférentiel, assure un suivi personnalisé et continu, soutenant les parents tout au long de leur parcours parental.

Évaluation à chaud des participant(e)s via application VITALÔRÉFLEX sur smartphone

