



*Résumés
des ateliers thématiques
et des cycles d'ateliers*

Valérie Captant

Consultante en parentalité et formatrice

Tél : 02 72 60 98 88 / 06 50 04 31 92

valeriecaptant@gmail.com



Les ateliers thématiques

Durée : *2h ou **3h

*Les enfants et les écrans : quels rôles pour les parents ? **

La multiplication des écrans dans notre vie quotidienne est un phénomène récent. Les écrans sont-ils bons pour l'éveil de l'enfant ? Quels sont les risques pour l'enfant ? Comment concilier les envies d'écrans des enfants et la vie familiale ?



*Poser des limites sans cris, ni pleurs, ni colère **

Les règles, les limites pour mieux vivre ensemble, cela semble essentiel. Seulement voici qu'arrivent les cris, les pleurs et les crises de rage parfois. L'accompagnement bienveillant pour vous permettre de garder le lien intact avec votre enfant et de favoriser ses apprentissages.



*Poser des limites à son enfant avec bienveillance **

"Non, je t'ai déjà dit de ne pas faire ça !" "Non, je ne veux pas ..."
Vous lui avez dit "non" à plusieurs reprises et pourtant il n'obéit pas.
Vous avez déjà tout essayé et pourtant ça continue. Poser des limites à son enfant, oui, mais comment faire pour qu'il les respecte et que cela se passe dans la sérénité ?



*"Le sommeil : une histoire de famille" **

Au sein d'une même famille les besoins de sommeil sont différents d'un individu à l'autre. Comment faire face aux difficultés liées au sommeil ? Comment s'organiser ? Suivre les conseils des "experts", de l'entourage ou bien son feeling ?



*Autorité et éducation bienveillante, comment concilier les deux ? **



Comment s'y retrouver dans cette masse d'informations sur l'accompagnement de nos enfants ? La réalité est telle que ce n'est pas évident de savoir comment faire, quoi dire ou ne pas dire à nos enfants sans culpabiliser et sous le regard des autres. Un sacré challenge que le rôle de parent ! Une chose est sûre, faire de son mieux quand on est un parent-chercheur prend tout son sens au quotidien

*De la dispute entre frère et soeur, à la rencontre harmonieuse ***



Les relations entre vos enfants sont parfois tendues, difficiles voir violentes. Vous souhaitez que cela cesse, vous essayez et arrivez enfin à ce que la tension disparaisse. Mais voilà que cela ne dure qu'un moment avant que ça reprenne. Que se passe-t-il entre eux ? comment y remédier ?

*Punitions ou récompenses, est-ce efficace ? ***



Vous avez l'impression que votre enfant vous désobéit. Et pourtant, vous aimeriez tant qu'il apprenne les règles de vie en société et celles qui sont importantes à vos yeux, et pour votre vie de famille. Alors, vous tentez de le punir ou parfois vous le récompensez pour le guider sur la bonne voie. Seulement vous n'êtes pas satisfait et lui non plus.

Les cycles d'ateliers

Cycle "Adolescence"



Atelier 1 - Mieux comprendre son ado

Comprendre cette nouvelle période de vie où le changement est omniprésent.

Atelier 2 - Faire confiance à son ado

Construire et faire évoluer la relation avec votre enfant qui grandit.

Atelier 3 - L'adolescent, un adulte en devenir

Soutenir votre enfant dans le passage de l'adolescence à la vie d'adulte.

Durée des ateliers 3h, soit 9h

Cycle "Vivre et grandir ensemble"



Atelier 1 - L'écoute, le soutien

Se connecter à nos enfants grâce aux techniques d'écoute

Atelier 2 - Les besoins physiologiques

Explorer les besoins pour aider nos enfants à grandir

Atelier 3 - Mettre de la joie au centre de la vie familiale

Le jeu pour développer le lien et relâcher les tensions

Atelier 4 - Accompagner pleurs et colères

Accueillir et comprendre les émotions des enfants

Atelier 5 - Poser des limites à son enfant

Comprendre le message derrière un comportement, savoir dire "non"

Atelier 6 - Quand la colère nous emporte

Exprimer sa colère sans blesser l'enfant

Atelier 7 - Comment les enfants apprennent ?

Nourrir l'enthousiasme et le désir naturel d'apprendre

Atelier 8 - Renaître à soi même en accompagnant ses enfants

Grandir avec ses enfants

Durée des ateliers 3h, soit 24h - Un cycle créé par Catherine Dumonteil-Kremer