

# Journal de parent, une introduction à l'éducation bienveillante

Cette formation de sept ateliers s'adresse à des parents d'enfants de moins de 12 ans.

À travers l'information reçue et les exercices proposés, vous verrez comment :

- Contribuer à l'équilibre émotionnel des enfants, à éveiller leur créativité, leur esprit de
- Soutenir les enfants dans leurs relations avec les autres, dans l'expression saine de leurs
- Contribuer concrètement à ce que les enfants deviennent des adultes épanouis!

	Sujets par atelier	Objectifs
1	L'éducation bienveillante et consciente, c'est quoi ça? Dans quel but?	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'éducation bienveillante et consciente, un antidote aux violences éducatives ordinaires</li><li>• Les clés</li><li>• Et le journal créatif dans tout ça?</li><li>• Exercices pratiques dans le journal</li></ul>
2	Les émotions, comment les accompagner?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Qu'est-ce qu'une émotion?</li><li>• Deux choix de « gestion »</li><li>• Devenir un guide pour l'enfant</li><li>• Exercices pratiques dans le journal</li></ul>
3	Rester détendu pour l'éducation de nos enfants	<ul style="list-style-type: none"><li>• Retrouver la joie d'être parent</li><li>• Revenir au calme dans les moments difficiles</li><li>• La culpabilité!</li><li>• Le jeu : outil bienveillant par excellence</li></ul>
4	L'écoute empathique	<ul style="list-style-type: none"><li>• Qu'est-ce que l'écoute empathique?</li><li>• Être à l'écoute de soi</li><li>• Entendre le besoin derrière le comportement</li><li>• Exercices pratiques dans le journal</li></ul>
5	Parler sans violences ordinaires	<ul style="list-style-type: none"><li>• Qu'est-ce que l'expression authentique?</li><li>• Des règles claires et structurantes, pourquoi et comment?</li><li>• Et quand c'est positif?</li><li>• Exercices pratiques dans le journal</li></ul>
6	Prendre soin de soi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prendre soin de soi pour prendre soin des autres</li><li>• Exercices pratiques dans le journal</li></ul>
7	Bilan et conclusion	

**Gratuit** pour les ateliers avec possibilité de gardiennage pour vos enfants sur place.

Il est en plus possible de souper sur place pour moins de 5\$ entre 17h00 et 17h30, avec réservation une semaine à l'avance.

**Nombre de places maximum : 10 personnes**

**Appelez au : 418 522-7167 pour en savoir plus. Bienvenue à tous!**