

# JOURNAL DE PARENT

## Une introduction à l'éducation bienveillante

Cette formation de 8 ateliers s'adresse aux parents d'enfants de 0 à 18 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 coopération, leur estime d'eux-mêmes, leur sens de l'empathie;
- soutenir les enfants dans leurs relations avec les autres, dans l'expression saine de leurs émotions et dans la résolution des conflits;
- contribuer concrètement à ce que les enfants deviennent des adultes épanouis!

	Thèmes par atelier	Sujets traités
1	L'éducation bienveillante et consciente, c'est quoi? 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>• La culpabilité</li><li>• Exercices pratiques dans le journal</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>• Et quand est-ce positif?</li><li>• Exercices pratiques dans le journal</li></ul>
6	Et le cadre?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Des règles claires et structurantes</li><li>• Revenir au calme dans les moments difficiles</li><li>• Exercices pratiques dans le journal</li></ul>
7	Prendre soin de soi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le jeu, outil bienveillant par excellence</li><li>• Prendre soin de soi pour prendre soin des autres</li><li>• Exercices pratiques dans le journal</li></ul>
8	Bilan et conclusion	<ul style="list-style-type: none"><li>• Révision et échanges sur les bons et moins bons coups</li><li>• Réponse aux questions complémentaires</li><li>• Évaluation de programme</li></ul>

**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 : 12 personnes**

**Appelez au : 418 522-7167 pour en savoir plus.**

**Bienvenue à tous!**