

BY LOUISE.LA PUERICULTRICE

programme
**BIEN ETRE
PARENTAL**

**Etre Parents au
21e Siècle**

1e Seance
visio +
exercice
OFFERT

SEANCE LIVE LE 25 NOV

Vos Ressources

SEANCE LIVE LE 02 DEC

Le Perfectionnisme

SEANCE LIVE LE 09 FEV

Nos Forces Emotionnelles

PAUSE POUR NOEL →

SEANCE LIVE LE 13 JAN

Nos Forces Emotionnelles

SEANCE LIVE LE 20 JAN

Crises & Cooperation

SEANCE LIVE LE 27 JAN

Bagage Emotionnel - invité & MOI THERAPIE

SEANCE LIVE LE 13 FEV

Activer mon Village

SEANCE LIVE LE 20 FEV

Ma famille : Mode d'emploi

BY LOUISE.LA PUERICULTRICE

programme
**BIEN ETRE
PARENTAL**

REJOINS NOUS LE **25 NOV**

AU PROGRAMME 



BY LOUISE.LA PUERICULTRICE



siance 1:

ETRE PARENTS AU 21E SIECLE

Prenons le temps
d'y réfléchir. Il est temps
une bonne fois pour toute de
faire le point. Parce qu'il est
temps que le monde
comprenne. Parce qu'il est
temps que quelqu'un en parle.

Seance
visio +
exercice
OFFERT

1/8



BY LOUISE.LA PUERICULTRICE

séance 2 : **VOS RESSOURCES**

Quelles ressources existe il?
Quelles ressources avez vous
pour votre famille? Quelles
ressources pouvez vous
activer facilement?

SEANCE LIVE LE 25 NOV

+ exercice pour mettre en pratique

+ SEANCE DEBRIEF & FAQ

(pour cloturer la semaine)



2/8



BY LOUISE.LA PUERICULTRICE



séance 3 :

LE PERFECTIONNISME

Parce que vous êtes beaucoup à me dire vous reconnaître aussi par ce facteur de risque majeur. On explore ensemble comment le perfectionnisme est activé. Mais surtout "apaiser" son impact.

SEANCE LIVE LE 2 DEC

+ exercice pour mettre en pratique

+ SEANCE DEBRIEF & FAQ

(pour cloturer la semaine)

3/8



BY LOUISE.LA PUERICULTRICE

séance 7:
**NOS FORCES
EMOTIONNELLES**

Quoi faire des stressseurs dans notre quotidien sur lesquels nous n'avons pas de contrôle? Le rôle des compétences émotionnels pour se protéger du stress et mieux le vivre.

SEANCE LIVE LE 9 DEC

+ exercice pour mettre en pratique

+ SEANCE DEBRIEF & FAQ

(pour cloturer la semaine)



4/8



BY LOUISE.LA PUERICULTRICE



pause pour les
**FETES DE FIN
D'ANNEE**

Partez pour ces vacances familiales avec les outils concrets vu ensemble. Vous aurez de nouveaux atouts précieux pour faciliter ces fetes de fin d'années.

BIEN ETRE PARENTAL

BY LOUISE.LA PUERICULTRICE



seance 5

CRISES & COOPERATION

Parce que votre enfant ne demande qu'une chose : être de votre côté! Tout ce qu'il faut savoir pour avoir moins de crises, se faire entendre et même faire naître la coopération naturel de votre enfant.

SEANCE LIVE LE 13 JAN

+ exercice pour mettre en pratique

+ SEANCE DEBRIEF & FAQ

(pour cloturer la semaine)

5/8



BY LOUISE.LA PUERICULTRICE

seance 6

BAGAGE EMOTIONNEL

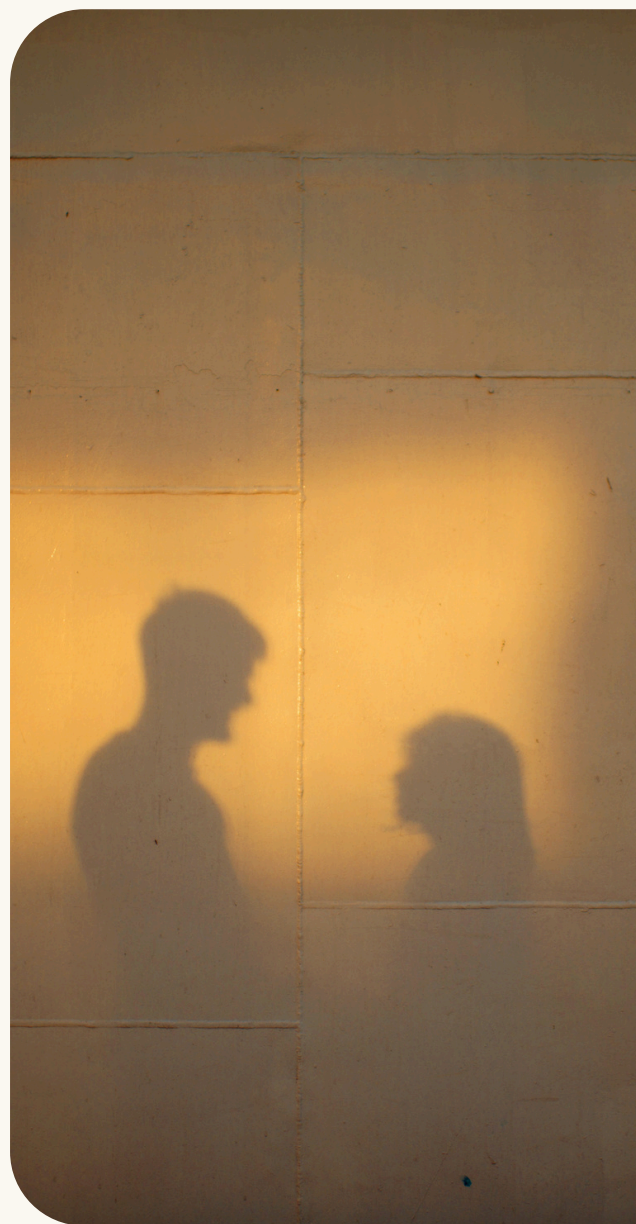
Avec l'intervention d'Emma d'&MOI THERAPIE, on découvre ensemble les blocages qui nous empêchent d'utiliser nos compétences émotionnelles à notre service. Elle nous accompagne dans la transformation de nos schémas de pensée.

SEANCE LIVE LE 20 JAN

+ **exercice pour mettre en pratique**

+ SEANCE DEBRIEF & FAQ

(pour cloturer la semaine)



6/8



BY LOUISE.LA PUERICULTRICE



séance 7 :

ACTIVER MON VILLAGE

Parce que demander de l'aide ça veut dire déléguer. Et pour les personnes avec un tableau à risque de Burn-Out, c'est un véritable challenge. Il existe plusieurs astuces et guides pour rendre la tâche plus facile, et on va les étudier ensemble.

SEANCE LIVE LE 27 JAN

+ exercice pour mettre en pratique

+ SEANCE DEBRIEF & FAQ

(pour cloturer la semaine)

7/8



BY LOUISE.LA PUERICULTRICE

séance 8 :
**MA FAMILLE :
MODE
D'EMPLOI**

La dernière séance du programme pour faire le point de tout ce qui a été travaillé. Le but étant de retraverser tous les outils que vous avez découvert et d'en constituer votre mode d'emploi de famille. Le votre. L'unique.

SEANCE LIVE LE 03 FEV

