

# QUAND ?

Samedi après-midi de 14h à 17h  
Les : 2/10 - 16/10 - 13/11 -  
27/11 - 11/12 - 8/01 -  
22/01 - 5/03

!/\ Suivre un atelier est un engagement pour soi et les autres, merci d'être présent à chaque séance.

# OÙ ?

Quérêt  
Le lieu vous sera communiqué ultérieurement par l'association

# COÛT ?

70€/personne pour le cycle complet  
+ adhésion à l'association  
5€/an/famille

# ANIMATION ?

\* Organisé par 1 2 3 Parents

Information et inscription :

06 41 43 76 58

<http://www.123parents.org/>

\* Animé par Julie Dupas ComMaPo



ComMaPo

Communiquer positivement  
avec nos @dos

L'Atelier des Parents



L'Atelier Com' @dos propose des techniques de communication pratiques, accessibles et concrètes, pour développer ou renforcer une communication harmonieuse avec nos ADOS.



Créés par l'Atelier des Parents, et construits à partir des travaux du pédopsychiatre Haim Ginott et des neurosciences, ces ateliers vous offrent un espace d'échanges et de partages d'expériences.

Au cours de ces ateliers, les transformations de l'adolescence vous seront expliquées de façon simple et innovante, et vous comprendrez davantage les réactions de vos ados.

Par le biais d'exercices et de jeux, vous découvrirez de nouvelles techniques de communication et apprendrez comment mettre en place un cadre bienveillant auprès de vos ados.



« J'ai trouvé dans ces ateliers une réelle aide pour regarder autrement mes ados, les comprendre et améliorer le dialogue avec eux. Je sais que je dois ôter « mes lunettes rouges » et trouver les mots pour obtenir la participation de mon ado. Je constate aujourd'hui que je peux dire « non » sans déclencher un cataclysme car le cadre est fixé, clair pour chacun. »

Carine, juin 2017

## Nos 7 rencontres

### 1<sup>ère</sup> rencontre

Je découvre mon rôle de parent, l'adolescence et mon ado.

### 2<sup>ème</sup> rencontre

J'apprends à écouter, à accueillir ses émotions.

### 3<sup>ème</sup> rencontre

Je pose le cadre.

### 4<sup>ème</sup> rencontre

Je remplace les punitions par des conséquences éducatives.

### 5<sup>ème</sup> rencontre

Je décris pour mieux communiquer.

### 6<sup>ème</sup> rencontre

Je favorise l'estime de soi.

### 7<sup>ème</sup> rencontre

Je donne du lien.

Pour participer aux ateliers,  
nous contacter  
au numero suivant

