



Le Relais Assistants Maternels Parents-Enfants « Premiers Pas » (RAM) propose

Un cycle de 3 Ateliers parents Filliozat « Accueil et accompagnement des émotions »



Destinés aux parents du territoire
Animés par Rachel Dietrich,
Coach parental,
Animatrice des ateliers Filliozat

Qu'est-ce qu'un atelier de parents Filliozat?

- Des thématiques de soutien à la parentalité
- Une approche empathique et bienveillante
- Une alternance d'apports théoriques et de pratiques
- Des outils pour améliorer la communication et la compréhension des bébés, enfants et adolescents



ACCUEIL ET ACCOMPAGNEMENT DES EMOTIONS: Savoir réagir avec pertinence, douceur et efficacité aux réactions émotionnelles des enfants

Nous savons aujourd'hui combien les émotions sont importantes, combien chacune a une fonction, combien les exprimer permet de s'épanouir et combien la répression émotionnelle peut saper la confiance en soi de nos enfants. Nous désirons naturellement accueillir leurs émotions mieux que nos parents ne l'ont fait, mais ce n'est pas toujours simple ! Nos petits amours vivent des émotions intenses, qui réveillent les nôtres ! Nos parents avaient le plus souvent peur de nos émotions et nous envoyaient volontiers dans notre chambre pour « nous calmer » ou « nous faisaient honte » !

Si nous baignons dans la parentalité bienveillante, nous sommes désarmés de constater qu'accueillir colères et peurs, semble parfois rendre nos enfants encore plus colériques ou peureux ! Que se passe-t-il ?

Dans cet atelier, vous allez :

- Découvrir combien les émotions se passent dans le corps
- Obtenir des clés de compréhension pour identifier et mesurer ce qui se passe dans le cœur de vos enfants
- Apprendre comment éviter de renforcer ses colères
- Vous entraîner à poser des mots empathiques sur le vécu de l'enfant
- Déceler la véritable émotion enfouie dans son cœur
- Remarquer qu'une réaction émotionnelle peut en cacher une autre
- Utiliser des outils concrets pour accompagner l'expression de chaque émotion
- Découvrir comment développer empathie corporelle et cognitive
- Apprendre des techniques pour se libérer des tensions quand la réaction est disproportionnée
- Voir des techniques de régulation de stress à enseigner à vos enfants
- Explorer diverses voies pour nourrir leur intelligence émotionnelle

Qui peut y participer et comment cela se passe ?

Cet atelier s'adresse à toute personne en contact avec un enfant. Les informations et techniques présentées s'adaptent aux enfants de tous âges (bébés, enfants et ados).

Le coût d'un cycle de 3 ateliers (initialement de 115€) est de 20€, le reste étant pris en charge grâce à une subvention obtenue par le RAM.

Cette contribution de 20€ est à régler à l'inscription en espèces ou par chèque à l'ordre de l'ALEF.

Merci de vous assurer auprès du RAM qu'il reste des places avant de vous inscrire.

Les ateliers ont lieu les samedis matins de 9h à 12h dans le respect des mesures sanitaires.



FICHE D'INSCRIPTION

Ateliers parents « Emotions »

NOM _____ PRENOM _____

N° _____ RUE _____

CODE POSTAL _____ COMMUNE _____

N° TEL _____

MAIL _____

✱ Je suis déjà venue en animation au RAM

Oui Non

Je m'engage à participer aux 3 ateliers aux dates suivantes:

DATES	HORAIRES	LIEU
Samedi 11 septembre 2021 Samedi 2 octobre 2021 Samedi 16 octobre 2021	9h—12 h	Médiathèque de Truchtersheim - MIK Rue Germain Muller 67370 Truchtersheim

A retourner avant le 1 septembre 2021 avec le règlement

au Relais Assistants Maternels Parents-Enfants

Date : _____

Signature :

INFORMATIONS ET CONTACTS

Anne-Claire Demoures, Véronique MILLOT , Sophie PEREIRA
Relais assistants maternels parents enfants

3 rue de l'École
67370 Wiwersheim
03.88.51.00.03
ram.wiwersheim@alef.asso.fr

**Projet bénéficiant d'une subvention REAAP sur l'année 2021
(Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement aux Parents)**

<https://www.reseaudesparents67.fr/>

réseau d'accompagnement des

PARENTS

