

PARENTALITE POSITIVE – Comprendre et s'adapter à la période de l'adolescence et accompagner au mieux son enfant

L'envie et le besoin idéal de tout parent est de ne pas « perdre » son enfant : ne plus pouvoir communiquer avec lui, ne plus le connaître, ne plus le comprendre et ne plus savoir maîtriser les nouvelles situations.

Vous souffrez des conséquences : rejet lié à cette phase de l'adolescence, sentiment d'abandon, de solitude face au problème, incompréhension, fatigue nerveuse et morale, démotivation, ne plus avoir les clefs pour agir, ne plus avoir le pouvoir, se sentir impuissants face aux changements et aux problèmes; ne pas savoir accepter la nouvelle norme imposée par son enfant.

Comment stopper l'hémorragie et reprendre une vie de famille normale ?

C'est ce que nous vous transmettons dans ce programme en 5 étapes.

1 / Construction d'un mindset positif

- Prendre Conscience de son parcours de Parent – historique -
- Mise en place de bases d'un état d'esprit positif
- Travailler la gestion de ses émotions
- Volonté de mettre en place une stabilisation dans la relation

2/ PRISE DE CONSCIENCE

- Comprendre la phase de l'adolescence : comportemental, cognitif, relationnel et physique
- Le changement de L'impact de l'autorité
- Une nouvelle relation se met en place

Test : connaissez-vous votre adolescent ?

3 / POSITIONNEMENT

- Découvrir la personnalité de son ado versus sa propre identité
- Test de personnalité Parents + Ados – GARDNER –
- Acceptation de l'ADN de l'autre

4 / COMMUNICATION NON VIOLENTE

- Bilan de la communication
- Mise en place d'une communication non violente
- Exercices

5 / CONSOLIDATION

- Consolidation de la relation Parent-adulte et ado-adulte : pérenniser la confiance instaurée
- Respecter la nature de l'autre et entreprendre des projets communs
- Positiver

OBJECTIFS

- Renouer une communication audible, non violente et positive avec son ado. Changer son statut de parent toxique en posture d'adulte bienveillant et constructif.

POUR QUI ?

- Tous les parents

PRE-REQUIS

- Aucun

DUREE

- Formation 100% distanciel
- 10 heures
- Option : accompagnement post formation

Outils d'évaluation :

- Tests des talents et de personnalité – GARDNER
- QCM sur la connaissance de son ado
- Exercices de communication non violente
- Bilan

Les + de la formation QVT :

- Une formation personnalisée et interactive
- Un équilibre entre théorie et cas pratiques
- Une compréhension et une mise en pratique rapide

Supports pédagogiques – en distanciel :

- Ordinateur - connexion wifi et accès à Zoom ou Google Meet

FORMATEURS

Nos responsables pédagogiques et formateurs sont des experts reconnus dans leur métier.

Formatrice et Coach Parental, Cécile COLMAN est spécialisée dans les techniques en Neurosciences.

Elle applique ses connaissances en cognitivité, en psychologie et dans les forces mentales pour transmettre ses connaissances à l'éducation et aux parents.

