

Ateliers parents - Relation parent-enfant Quand les émotions débordent... que faire ?

Dimanche 15 mars

Le dimanche 15 mars, un atelier à destination des parents est proposé à Asnières-sur-Oise, autour de la compréhension et de la régulation des émotions dans la relation parent-enfant.

QUAND LES ÉMOTIONS DÉBORDENT...

Ressources & régulation émotionnelle pour plus de coopération & sérénité.



Dimanche 15 mars – 10h à 11h30

📍 Asnières-sur-Oise – Espace Coworking

👥 10 parents maximum

💛 20 € l'atelier | 70 € le cycle complet

- ▶ **Décoder** ce qui se joue derrière les réactions
- ▶ Savoir **quoi dire** (et quoi éviter)
- ▶ **Prévenir les crises** plutôt que les subir
- ▶ **Garder votre calme** sans vous épuiser



**Apaiser les émotions,
préserver le lien.**

 Ateliers
Graines de ressources

Objectifs :

- Décoder ce qui se joue derrière les réactions
- Prévenir les crises plutôt que les subir
- Savoir quoi dire (et quoi éviter)
- Garder son calme sans s'épuiser

Un espace en petit groupe (10 parents maximum), avec des outils concrets et directement applicables au quotidien.

Date

Dimanche 15 mars, 10:00 - 11:30

Infos pratiques

? Dimanche 15 mars – 10h à 11h30

? Espace Coworking – Asnières-sur-Oise

? 20 € l'atelier | 70 € le cycle complet

Contact

? Renseignements et inscriptions :

Fabienne César – Thérapeute en accompagnement psycho-émotionnel

06 67 61 64 50

fabiennecesar.ressources@gmail.com