



POURQUOI CET ATELIER ? ET POUR QUI ?

Certains parents sont démunis face aux colères, refus ou opposition de leur enfant. Ils ont tout testé sans résultat.

Dans un cadre bienveillant et convivial, des outils concrets seront abordés pour retrouver une ambiance plus sereine à la maison.

Ouvert à tous les parents, sans jugement, avec des échanges, des apports théoriques, des exercices de gestion des émotions et des exemples de situation concrètes.



PARENTS zen

Les astuces incontournables



QUI SOMMES- NOUS ?



Marina Fominskaia
www.sophroair.eu

Marina Fominskaia est hypnothérapeute, sophrologue et formée en thérapie systémique. Elle est persuadée que chaque enfant possède d'énormes ressources. L'hypnose et la sophrologie aident à les activer et permettent aussi à l'enfant de vivre sa vie avec plus de sérénité, de joie et de confiance en soi.



Céline Bertrand

www.psy-enfants-ados.be

Céline Bertrand est psychologue et psychothérapeute pour enfants et adolescents. Dans un premier temps orientée par la psychanalyse, elle s'est ensuite tournée vers la thérapie cognitivo-comportementale. Son leitmotiv est de mettre en adéquation les difficultés de l'enfant avec l'accompagnement le plus approprié qui soit.



NOTRE MISSION



Reprendre les rôles du quotidien familial avec **calme** et efficacité : c'est ce que proposera Céline lors de cet atelier, en apportant aux parents des outils concrets pour (re)trouver une relation apaisée et structurante avec leur enfant.

Marina aura à cœur de suggérer aux parents quelques exercices issus de la **méditation**, de **l'hypnose** et de la **sophrologie** leur permettant de mieux gérer leurs émotions face à celles de leurs enfants. Petit bonus : ces exercices pourront être refaits avec les enfants, à la maison.

NOTRE PHILOSOPHIE



La **complémentarité** des deux intervenantes offre l'avantage de proposer une palette assez large d'outils : hypnose, sophrologie, cohérence cardiaque, thérapie cognitivo-comportementale, mindfulness.



Chaque parent pourra donc bénéficier de ces **nombreuses astuces** et se saisir des techniques les plus pertinentes pour lui.



INFOS PRATIQUES

- 1 Quand ? 2 séances d'1h30, les mercredis après-midi
- 2 Pour qui ? les parents d'enfants de 3 à 11 ans
- 3 Prix ? gratuit
- 4 Où ? 1, Chemin de Saint-Druon, 7640 ANTOING



CONTACTEZ-NOUS



clnbertrand@gmail.com



CONTENU DES SÉANCES



GÉRER LES CRISES ÉMOTIONNELLES

FORMULER UNE DEMANDE EFFICACE, NE PLUS RÉPÉTER

METTRE DES LIMITES CLAIRES & COHÉRENTES

APPLIQUER DES SANCTIONS ÉDUCATIVES

AMÉLIORER LA COMMUNICATION DANS LA FAMILLE

RÉCOMPENSES EFFICACES

AUTOMATISER LES ROUTINES

