

Parentalité en Pleine Conscience

« Le plus grand cadeau que vous puissiez faire à votre enfant, c'est vous-même. Cela signifie que votre travail en tant que parent consiste en partie à continuer de grandir dans la conscience et la connaissance de soi. »
Jon et Myla Kabat-Zin

Alors que l'atelier TePaPo® nous permet de découvrir la complexité de l'hémisphère gauche, ce cerveau qui régit les règles, les limites, l'organisation, les ateliers de Parentalité en Pleine conscience, eux, s'intéressent au fonctionnement de l'hémisphère droit du cerveau.

Partez à la recherche de vos ressources émotionnelles souvent enfouies par le quotidien et notre vie exigeante et chargée.

Laissez-vous porter par ces ateliers et prenez le temps de vous détendre, de souffler et de vous régénérer.

En petit groupe ou en individuel, autour d'une tisane ressourçante, nous vous accueillons et vous offrons des temps de partages libres sur les thèmes évoqués par les méditations et visualisations qui ponctueront les ateliers.

Ces ateliers, en toute bienveillance, vous permettront de vous familiariser avec les attitudes de la pleine conscience :

Le lâcher-prise - l'esprit du débutant - l'acceptation - le non-jugement - la confiance -
le non-effort - la patience

Mieux vivre les aléas de la vie de famille

Parentalité en Pleine Conscience s'intéresse avec douceur et bienveillance aux parents.

Nous découvrons que le corps abrite la totalité des ressources émotionnelles dont nous avons besoin et nous apprenons à en faire pleinement usage dans les situations du quotidien qui requièrent une meilleure régulation.

Nous retrouvons du souffle, de l'espace, du confort, des images apaisantes et des idées bienveillantes directement en nous-mêmes, afin de mieux vivre notre quotidien très exigeant de parent.

Avec une prise au temps est détendue, beaucoup de surprises et des moments libres de partage, l'atelier Parentalité en Pleine Conscience est une source de détente et de plaisir pour vous.

S'énerver moins, faire baisser la pression



Parentalité en Pleine Conscience

Parentalité en Pleine Conscience

En atelier : se nourrir de partages précieux

Nous nous rencontrons 3 fois pendant 2h45 environ.

Chaque rencontre implique des moments de centrage, de méditation, de visualisation, de pensées positives, de partage et d'écriture.

Nous utilisons la totalité de nos sens externes (vue, toucher, ouïe, odorat, goût) pour parcourir la totalité du programme.

Nous accordons une place privilégiée à nos sens proprioceptifs qui sont les indicateurs et témoins de notre état intérieur.

Programme :

Le module de 3 ateliers de parentalité en pleine conscience, indissociables, permet de se ressourcer émotionnellement. Voici le programme des 3 ateliers :

Atelier 1: La gentillesse ou Comment bouleverser la dynamique relationnelle de la famille et prendre un nouveau départ

- Renouer le lien avec soi-même
- Retrouver les ressources d'amour et de lien
- Pratiquer la bienveillance envers soi et les autres
- Gérer les blocages et oppositions avec plus de calme

Atelier 2: La confiance ou Comment lâcher prise et permettre à chacun de trouver plus de confort dans la relation

- Découvrir ce qui nous unit
- Clarifier notre posture parentale
- Poser une intention
- Lâcher-prise
- Se faire confiance
- Utiliser la conscience du corps

Atelier 3: La présence ou Comment renouer avec notre force et notre sagesse intérieure

- Eviter les contaminations émotionnelles
- Elargir son champ de conscience
- Développer des qualités de présence
- Trouver les ressources de sagesse en soi
- Cultiver ses qualités de présence



Parentalité en Pleine Conscience

Parentalité en Pleine Conscience

Le coaching en pleine conscience: notre trésor pour améliorer votre sentiment de bonheur.

Cet accompagnement est particulièrement recommandé si vous:

- ne trouvez plus de satisfaction et de plaisir à la vie de famille
- ressentez un vide/ une insatisfaction croissante
- vous inquiétez de tomber dans l'épuisement ou le burn-out
- remarquez que vous criez ou pleurez souvent
- déplorez ne pas réussir à mettre en oeuvre les connaissances en éducation positive que vous avez déjà
- désirez vous sentir plus zen et posé, moins stressé et stressable. Moins réactif

Ce coaching se déroule en 7 séances de 1h30 au moins chacune.

Programme :

Coaching 1 et 2: La gentillesse ou Comment bouleverser la dynamique relationnelle de la famille

- Renouer le lien avec soi-même
- Retrouver les ressources d'amour et de lien
- Pratiquer la bienveillance envers soi et les autres
- Gérer les blocages et oppositions avec plus de calme

Coaching 3 et 4: La confiance ou Comment lâcher prise et permettre à chacun de trouver plus de confort dans la relation

- Découvrir ce qui nous unit
- Clarifier notre posture parentale
- Poser une intention
- Lâcher-prise
- Se faire confiance
- Utiliser la conscience du corps

Coaching 5 et 6: La présence ou Comment renouer avec notre force et notre sagesse intérieure

- Eviter les contaminations émotionnelles
- Elargir son champ de conscience
- Développer des qualités de présence
- Trouver les ressources de sagesse en soi
- Cultiver ses qualités de présence

Coaching 7: Debrief de fin.

www.coachs-positifs.com



Parentalité en Pleine Conscience

Informations pratiques :

Les ateliers ont lieu en groupe de 4 à 8 personnes

Atelier de Parentalité en Pleine Conscience

1 personne

180€

Inclus:

- 3 ateliers d'environ 2h 45 chacun
- Cahier support
- Thé, café, collation

Coaching individuel de Parentalité en Pleine Conscience

1 personne

350€

Inclus:

- 7 coachings individuels d'environ 1h30 chacun
- Cahier support
- Thé, café, collation

Votre contact :

Amélie Guerin
Coachs Positifs
06 49 98 86 80
amelie@coachs-positifs.com
www.coachs-positifs.com



Parentalité en Pleine Conscience