

"Je n'en peux plus" : comprendre l'épuisement parental et agir

Accompagnement pour parents dépassés — espace bienveillant et confidentiel pour comprendre les mécanismes du burn-out parental et repartir avec des outils concrets.

Durée : 3x2h

Format : Distanciel

Prérequis : Aucun prérequis

Tarif individuel : 225,00 €

Contenu de la formation

Temps 1 (Distanciel, 2h)

- Faire connaissance et poser le cadre d'accompagnement (non thérapie)
- Différencier stress, épuisement et burn out
- Prendre conscience des stresseurs propres à chacun et des ressources pour y remédier
- Cas pratiques

Temps 2 (Distanciel, 2h)

- Choisir une ou deux difficultés sur lesquelles agir à partir d'un travail introspectif
- Définir des ressources à mettre en place
- Trouver des outils concrets pour tenir dans la durée avec l'aide et la cohésion du groupe
- Prendre conscience des forces de chacun par l'auto-compassion et l'encouragement

Temps 3 (Distanciel, 2h)

- Apprendre à écouter son corps et les signaux envoyés
- Communiquer efficacement pour demander de l'aide
- Prendre conscience de nos différentes identités de vie et remettre chacune à sa place
- S'engager à poursuivre l'utilisation des outils partagés
- Analyser les progressions