

QUAND ?

Les jeudis : 24 et 31 mai
les 7-14 et 21 juin 2018
de 15h à 17h30

COÛT ?

28 euros, dont:
15 euros pour l'adhésion
13 euros pour l'achat du support

OÙ ?

Local de l'Association
9, place Joseph de Guignes
95300 PONTOISE

ANIMATION ?

Mme Ilham BALAYL (Psychologue)



Espaces & Lumières

COMMUNIQUER
POSITIVEMENT
AVEC NOS ADOS

L'Atelier des Parents d'Ados



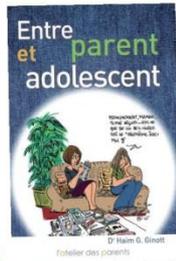
POUR PARTICIPER AUX ATELIERS, NOUS CONTACTER AU :
espaces_lumieres@yahoo.fr - 06 66 77 48 43

Avec le soutien de



Espaces & Lumières

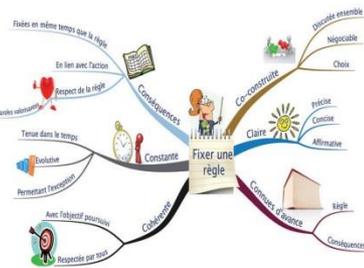
LES ATELIERS DES PARENTS D'ADOS PROPOSENT DES TECHNIQUES DE COMMUNICATION PRATIQUES, ACCESSIBLES ET CONCRÈTES, POUR DÉVELOPPER OU RENFORCER UNE COMMUNICATION HARMONIEUSE AVEC NOS ADOS.



Créés par l'Atelier des Parents, et construits à partir des travaux du pédopsychiatre Haim Ginott et des neurosciences, ces ateliers vous offrent un espace d'échanges et de partage d'expériences.

Au cours de ces ateliers, les transformations de l'adolescence vous seront expliquées de façon simple et innovante, et vous comprendrez davantage les réactions de vos ados.

Par le biais d'exercices et de jeux, vous découvrirez de nouvelles techniques de communication et comment mettre en place un cadre bienveillant auprès de vos ados.



« J'ai trouvé dans ces ateliers une réelle aide pour regarder autrement mes ados, les comprendre et améliorer le dialogue avec eux. Je sais que je dois ôter « mes lunettes rouges » et trouver les mots pour obtenir la participation de mon ado. Je constate aujourd'hui que je peux dire « non » sans déclencher un cataclysme car le cadre est fixé, clair pour chacun. »

Carine, juin 2014

DEUX CYCLES D'ATELIER vous sont proposés:

Nos 5 rencontres

- **1^{ère} rencontre** : Je découvre mon rôle de parent d'ado, l'adolescence et mon ado.
- **2^{ème} rencontre** : je délimite, je pose le cadre, c'est ma responsabilité.
- **3^{ème} rencontre** : je décède, j'apprends à écouter.
- **4^{ème} rencontre** : je fais baisser la pression, je décris pour mieux communiquer.
- **5^{ème} rencontre** : je donne du lien.

L'Atelier des Parents d'Ados



MODULE 1
"L'adolescence, une question de dosage"

Nos 5 rencontres

- **6^{ème} rencontre** : de l'expérience aux transgressions.
- **7^{ème} rencontre** : l'estime de soi, une protection.
- **8^{ème} rencontre** : l'autonomie, pour une interdépendance réussie.
- **9^{ème} rencontre** : la motivation, une question qui nous concerne tous.
- **10^{ème} rencontre** : le grand final.

L'Atelier des Parents d'Ados

