

Juste un coup de pouce !

- *C'est quoi un atelier de parents ?*

C'est un espace bienveillant où se retrouve une dizaine de parents ou éducateurs, pour échanger et partager sur les bonheurs et difficultés du quotidien.

- *On parle de quoi ?* Tout dépend du [thème de l'atelier](#) !

Par exemple, l'atelier « Les Mots qui font grandir » comporte 2 cycles de rencontres :



- « La bienveillance au quotidien »

- Prendre conscience de mes atouts en tant que parent
- Apprivoiser les émotions
- Poser des repères
- Alternatives à la punition

- et « l'estime de soi un super pouvoir pour grandir » avec les 3 piliers de l'estime de soi :

- amour de soi
- vision de soi
- confiance en soi

- *Ça se passe comment ?*

En toute simplicité et convivialité ! Les participants partagent ce qu'ils veulent, certains ne viennent que pour écouter et entendre d'autres parents ou éducateurs... et réaliser que les mêmes frustrations existent dans chaque maison !

J'anime les discussions autour du thème de la rencontre et suis garante du cadre bienveillant et respectueux pour tous.

- *Combien ça coute ?*

Le moins cher possible ! Convaincue de l'intérêt général de ces ateliers, et refusant qu'ils soient réservés à une « élite », je considère que mon travail inclut la recherche de financement.

Ainsi, dès qu'une personne manifeste son intérêt, je cherche des prises en charge et constitue un groupe de 10 personnes maxi.

- *C'est quand ?*

Souvent en soirée, à partir de 20h mais je ne fixe pas de dates par avance ! Dès qu'un groupe atteint 10 personnes, j'ouvre un doodle et on s'accorde sur la date de la 1^{ère} rencontre, et pareil pour les suivantes.

- *C'est où ?*

Je rayonne autour de Tarare, l'Arbresle, Feurs mais aussi dans l'Ouest Lyonnais. J'étudie chaque demande !

Sentez vous libre de me contacter !

Parfois, dans la vie, on a juste besoin d'un coup de pouce !

Ophélie Marek

<http://www.parentalitepositive.com> – 06 01 20 76 98 – Ophelie@parentalitepositive.com