Programme de Formation

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres : spécifique parents

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout parent concerné

Objectifs pédagogiques

A l'issue du stage, le participant sera capable de

- Identifier les ressources personnelles pour gérer les situations complexes et prévenir le risque d'épuisement voire de burn-out.
- Repérer des points d'appui pour vivre sa mission de parents de façon plus épanouissante
- Réinvestir des outils pour prendre soin de soi, ni trop, ni trop peu et mieux se donner en temps que parents.

Description

- Réflexion sur soi pour tenir compte de ses besoins et se sentir en cohérence
- Repérage de ses ressources et de ses difficultés
- Analyse de ses pratiques et ses "idéaux" selon Winicott
- Les 3 temps du don
- Expériences, exercices

Modalités pédagogiques

La pédagogie vise à analyser et à exploiter les expériences des participants.

Les apports conceptuels de l'intervenant donnent un cadre pour la réflexion et des repères pour l'action.

Partage d'expérience, apports théoriques, exercices en petits groupes, débriefing.

Moyens et supports pédagogiques

Format : Stage

Un tableau de papier , une salle pour 20 personnes.

Un écran et enceintes.

Modalités d'évaluation et de suivi

Une auto-évaluation est proposée avec l'aide d'une feuille de route personnelle.

Une attestation de présence est remise à chaque stagiaire ayant participé à l'ensemble du stage.