

# Cycle d'atelier pour les parents

## ...des outils pour améliorer le quotidien...

*Ce cycle d'atelier pour les parents, comprend cinq séances d'ateliers consécutifs. Chaque atelier est basé sur le renforcement de compétences psychosociales afin de permettre aux parents y participant d'acquérir des outils pratiques et de les réinvestir avec leur(s) enfant(s). Il est demandé aux parents participants de s'engager sur l'ensemble du cycle. Le nombre de participants est limité afin de permettre à chacun de s'exprimer s'il le souhaite.*

Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement.

Les 10 compétences Psychosociales sont :

- Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres
- Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions
- Savoir communiquer efficacement / Etre habile dans les relations interpersonnelles
- Savoir résoudre les problèmes / Savoir prendre les décisions
- Avoir une pensée créative / Avoir une pensée critique

### Atelier 1 : « J'y arriverai jamais ! »

Couple de compétences abordées :

#### **Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres**

Avoir conscience de soi, c'est avant tout avoir une estime positive de soi-même. Comment faire pour que mon enfant se respecte, ait conscience de ses atouts et sache les mettre en avant ?

En tant que parents, nous essayons de transmettre les bons outils à nos enfants pour qu'ils puissent évoluer de manière positive dans leur environnement et surtout dans leur vie avec les autres. Cela n'est pas une tâche aisée, et c'est pour cela que nous vous proposons de vous accompagner.

Lors de cet atelier, nous allons faire plus ample connaissance avec nous-mêmes mais également s'intéresser aux autres.

## Atelier 2 : "au secours, je stress !"

Couple de compétences abordées :

### **Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions**

Cet atelier permet de favoriser la régulation des émotions et de développer ses capacités d'autocontrôle et de réponses alternatives. « Pour faire face à ces émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur nos comportements et savoir quelles réactions adopter.

Au travers de cet atelier, nous vous proposons de découvrir les principales émotions, leur utilité, leur manifestations. Il s'agit de comprendre ce qu'est une émotion dans sa globalité (aspect biologique, environnemental, contextuel, social ...) pour mieux les identifier et les gérer.

## Atelier n°3 : « Si on se parlait mieux ? »

Couple de compétences psychosociales abordé :

### **Savoir communiquer efficacement/**

### **Etre habile dans les relations interpersonnelles**

Une communication efficace signifie que nous soyons capables de nous exprimer à la fois verbalement et non verbalement. Améliorer la qualité de la communication passe par plusieurs étapes, notamment celle du renforcement des capacités d'écoute et de l'expression des émotions, des besoins (cf. atelier 2).

En tant que parents, améliorer la communication avec son enfant et lui apprendre à communiquer efficacement l'aideront à la fois dans sa socialisation comme dans son développement, surtout au moment de l'adolescence.

Cet atelier propose plusieurs pistes de réflexion ainsi que des outils pratiques vous permettant de comprendre les bases qui sous-tendent une communication plus positive.

Nous verrons ici que les choses ne sont pas simples : communication verbale, non verbale, intentionnelle ou spontanée, à vocation de message ou non... Plongez avec nous dans les subtilités des relations interpersonnelles !

#### Atelier n°4 : quelle galère ! que faire ?!

Couple de compétences psychosociales abordé :

##### **Savoir résoudre des problèmes / Savoir prendre des décisions**

Dans cet atelier, nous allons voir qu'apprendre à résoudre un problème, faire face à une difficulté n'est pas inné mais peut devenir un acquis et surtout nous éviter beaucoup de stress.

Dans cet atelier, nous verrons que plusieurs stratégies existent, et que des étapes franchies successivement peuvent permettre de mieux répondre aux situations rencontrées. Nous verrons enfin comment transposer certains mécanismes aux problématiques rencontrées avec/par vos enfants et comment pouvoir y répondre ou les aider à répondre de manière efficace et adaptée.

#### Atelier n°5 : « Je veux faire tout(e) seul(e) ! Accompagner l'autonomie

Couple de compétences psychosociales abordé :

##### **Avoir une pensée critique/ Avoir une pensée créative**

S'exercer à la pensée critique contribue à renforcer ses attitudes et ses habiletés, à construire son opinion personnelle, à pouvoir la remettre en question, la nuancer mais également à prendre des décisions et à faire face aux influences extérieurs, dans une perspective d'autonomie.

Cette compétence est en lien avec la pensée créative qui permet d'élaborer des solutions, de penser par soi-même, de savoir évaluer les bienfaits ou les risques...autant de capacités adaptatives que vos enfants développeront à l'aide des outils en lien avec chacune des compétences psychosociales déjà abordées.

Cet atelier vient conclure un cycle mené autour de chacune des dix compétences psychosociales.