



Ateliers habiletés parentales

Association Maxime et Cap-parentalité

Ateliers avec **apports des neurosciences et de la neuropsychologie** (APcomm) pour acquérir des « habiletés » et renforcer le sentiment de compétence parentale source de satisfaction et de plaisir.

Parce que la vie de famille est parfois plus compliquée que ce que nous avons imaginé, parce que les émotions sont vives, la communication difficile ou simplement nous manquons d'informations sur le développement de l'enfant.

Les habiletés parentales constituent un **véritable sésame pour des relations familiales apaisées sans chercher la perfection.**

Sylvie Levacher
Coach, formatrice et
conférencière Cap-Parentalité
& Pros

Contact & Réservation :
Association Maxime
Mail : contact@imaxime.ch
Tél : Cécile Blanchet : +41 79 597 58 99
Paula Portela : +41 76 321 78 30



Les ateliers Parentaux

Public concerné :

Parents, beaux-parents, grands-parents et professionnels de la parentalité et de l'enfance.

Prérequis : Pas de prérequis spécifique

Lieu : Association Maxime : Route de St-Julien 184 1228 Plan-les-Ouates
Genève - Suisse

Dates : Cycles : *mardi soir (séances de 2H30) ou samedi* :

Tarifs Ateliers : Petite enfance 1 (10h) : 240 CHF -

Enfance 1(10h) : 240 CHF - Adolescence 1 (12h30) : 300 CHF

Approfondissement (facultatif) : Petite enfance 2 (7h30) : 180 CHF -

Enfance 2 (10h) : 240 CHF - Adolescence 2 (12h30) : 300 CHF

Pour tous les ateliers livret personnel inclus.

Objectif général : découvrir des habiletés parentales pour approfondir des connaissances et compétences parentales puis les mettre en application.

Apports mobilisés et forme des ateliers :

- Théorie abordable pour tous
- Mise en pratique (situations du quotidien)
- Échanges, partages et réflexions
- Découvertes et appropriation d'outils
- Collectif et collaboratif
- **Ateliers par tranche d'âge de vos enfants** : Petite enfance, enfance et adolescence. Pour chacune 2 modules sont proposés : le 1er consacré aux "bases" et le 2nd d'approfondissement.

Formatrice : 10 ans d'expérience en tant qu'animatrice parentale, professeure des écoles et 3 ans d'accompagnement en milieu scolaire avec les ados.

Sylvie Levacher
Coach, formatrice et
conférencière



HABILETÉS PARENTALES - APCOMM - BASES 1

PETITE ENFANCE 1

Durée : 4 séances de 2H30 chacune. Total = 10H00.

Dates : 1 séance sur 4 mardis 19h30 - 22h : 4 -18 octobre & 1 - 15 novembre 2022.

2 Samedis (4 séances) : 9h30-12h et 13h30 - 16h00 : 1 et 22 octobre 2022

Objectifs :

Atelier dédié à la petite enfance et aux spécificités liées à cet âge. Distinguer les fonctions parentales et lâcher les injonctions. Comprendre les étapes du développement de l'enfant. Gérer les émotions. Fixer un cadre (et s'y tenir)

[l'atelier des parents]



Les mots qui font grandir
les enfants, les parents et la relation

LIVRET 1
la bienveillance au quotidien

Contenu

- Séance 1 : « M et Mme Parfait »
Prendre conscience de mes atouts en tant que parent : chercher un nouvel équilibre et accepter l'imperfection.
 - Séance 2 : "Le grand méchant loup et autres émotions"
Mieux gérer ses émotions et celles des enfants.
 - Séance 3 : « Le petit poucet »
Comment poser des limites comme de petits cailloux pour trouver son chemin
 - Séance 4 : « Le père Fouettard »
Comment trouver des alternatives à la punition
- Livret de travail



Pour qui ?

Les parents, beaux-parents, grands-parents d'enfants de 0 à 6 ans.
Les professionnels.

Sylvie Levacher
Coach, formatrice et
conférencière



HABILETÉS PARENTALES - APCOMM BASES ENFANCE 1 « O.S.E.R : OUTILS POUR SAISIR LES ENJEUX DE LA RELATION »

Durée : 4 séances de 2H30 chacune. Total = 10H00.

Dates : 1 séance 4 mardis 19h30 - 22h : 10-24 janvier - 7&14 février 2023.

2 samedis (4 séances) : 9h30-12h et 13h30 - 16h00 : 7 et 28 janvier 2023

Objectifs :

Atelier dédié à l'enfance et aux spécificités liées à cet âge. Dénouer une grande partie des « nœuds » rencontrés par les parents au quotidien avec leurs enfants. Découvrir des clés pour gérer les émotions et les conflits. Mettre en place une fermeté bienveillante. Développer l'autonomie chez les enfants.

Contenu

- Séance 1 : Oser faire des choix
 - Séance 2 : Oser écouter
 - Séance 3 : Oser dire
 - Séance 4 : Oser l'autonomie
- Livret de travail

Pour qui ?

Les parents beaux-parents, grands-parents d'enfants de 7 à 11 ans.
Pour les professionnels.



Sylvie Levacher
Coach, formatrice et
conférencière



HABILETÉS PARENTALES - APCOMM - BASES ADOLESCENCE 1 « L'ADOLESCENCE, UNE QUESTION DE DOSAGE »

Durée : 5 séances de 2H30 chacune. Total = 12H30.

Dates : 1 séance sur 5 mardis 19h30 - 22h : 7 - 14 - 28 mars & 4 - 18 avril 2023.

2 samedis (4 séances) : 9h30-12h et 13h30 - 16h00 : 4 - 11 février **plus** 1 séance le samedi : 9h30-12h le 18 mars 2023.

Objectifs :

Atelier dédié à l'adolescence et aux spécificités liées à cet âge. Développer une meilleure relation avec votre ado. Donner les clés pour tenir le cap et l'aider à devenir un adulte responsable, respectueux, autonome. Faire face aux nombreuses sollicitations tels que les réseaux sociaux, temps d'écrans...

Contenu

- Séance 1 : Plongée en adolescence/ je découvre mon rôle de parent d'ado, l'adolescence et mon ado.
- Séance 2 : Je délimite, je pose le cadre
- Séance 3 : J'apprends à écouter
- Séance 4 : Je fais baisser la pression entre nous, j'apprends à mieux communiquer
- Séance 5 : Je donne du lien

- Livret de travail

Pour qui ?

Les parents, beaux-parents, grands-parents d'enfants de 12 à 18 ans.
Pour les professionnels.

L'Atelier des Parents d'Ados



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



Sylvie Levacher
Coach, formatrice et
conférencière



HABILETÉS PARENTALES - APCOMM - FACULTATIF PETITE ENFANCE 2 : « L'ESTIME DE SOI, UN SUPER POUVOIR POUR BIEN GRANDIR »

Durée : 3 séances de 2H30 chacune. Total = 07H30.

Dates : seront définies à l'issue des Bases 1

Pré-Requis : Avoir suivi le module 1

Objectifs :

Définir et comprendre l'estime de soi.
Acquérir des clés pour la développer chez les jeunes enfants.
Comprendre les émotions, les frustrations, les crises et savoir y faire face.
Définir et encourager les comportements bénéfiques.
Susciter l'estime de soi des enfants et des parents.

[l'atelier des parents]



Les mots qui font grandir
les enfants, les parents et la relation

LIVRET 2
L'estime de soi
un super pouvoir pour grandir



Contenu : le trépied de l'estime de soi :

- Séance 5 : le roseau Chinois « Je suis capable »
 - Séance 6 : Mon beau miroir « Je suis valable »
 - Séance 7 : Le conte des Chaudoudous « Je suis aimable »
- Livret de travail

Pour qui ?

Les parents beaux-parents, grands-parents d'enfants de de 0 à 6 ans.
Pour les professionnels.

Sylvie Levacher
Coach, formatrice et
conférencière



HABILETÉS PARENTALES - APCOMM FACULTATIF ENFANCE 2 : « L'AUTORITÉ ÇA S'APPREND »

Durée : 4 séances de 2H30 chacune. Total = 10H00.

Dates : seront définies à l'issue des Bases 1

Pré-Requis : Avoir suivi le module 1

Objectifs :

Définir et comprendre l'autorité.
Acquérir des clés pour faire autrement que la punition. Découvrir et mettre en pratique les conséquences éducatives.
Comprendre le conflit et comment le gérer.

Contenu

- Séance 5 : Oser changer son regard
 - Séance 6 : Oser l'autorité
 - Séance 7 : Oser les conséquences éducatives
 - Séance 8 : Oser le conflit
- Livret de travail

Pour qui ?

Les parents, beaux-parents, grands-parents d'enfants de 7 à 11 ans.
Pour les professionnels.



© L'Atelier des Parents 2015
Ce document est la propriété de L'Atelier des Parents
Toute reproduction est strictement interdite



Sylvie Levacher
Coach, formatrice et
conférencière



HABILETÉS PARENTALES - APCOMM FACULTATIF ADOLESCENCE 2 : «L'ADOLESCENCE, CHOISISSEZ VOS BATAILLES»

Durée : 5 séances de 2H30 chacune. Total = 12H30.

Dates : seront définies à l'issue des Bases 1

Pré-Requis : Avoir suivi le module 1

Objectifs :

Définir et comprendre les expériences à l'adolescence. Acquérir des clés pour faire autrement avec son ado. Mettre en pratique des outils pour aider au développement d'un futur adulte responsable et épanoui.



Contenu

- Séance 6 : Les premières fois : de l'expérience aux transgressions
 - Séance 7 : L'autonomie : la route vers l'indépendance
 - Séance 8 : L'estime de soi : la développer, la renforcer
 - Séance 9 : La motivation : en classe et ailleurs
 - Séance 10 : Le grand final
- Livret de travail

Pour qui ?

Les parents, beaux-parents, grands-parents d'enfants de 12 à 18 ans.
Pour les professionnels.

Sylvie Levacher
Coach, formatrice et
conférencière



QUI SUIS-JE ?

Sylvie Levacher-Coach-Annecy et région.



Parcours : Après une formation en management (IAE) et communication, j'ai exercé en entreprise avant de me reconverter dans les métiers de l'éducation et du coaching (PNL). J'ai poursuivi mes formations en communication, gestion émotionnelle, parentalité et hypnose. Je pratique depuis 10 ans, un coaching holistique (prise en compte globale de la personne) et systémique auprès des particuliers (adultes et enfants) en développement personnel et parentalité. Les ateliers destinés aux parents et professionnels sont conçus à partir de des écrits du psychologue Haim G.Ginott pionnier de l'accompagnement parental. Ils sont adaptés aux problématiques contemporaines .

Expériences :

- Depuis **plus de 10 ans** coach formatrice et conférencière.
Auparavant et parallèlement :
- Professeure : écoles primaires et marketing en écoles post Bac .
- Management associatif.
- Marketing en entreprises.

Formations - Certifications :

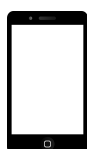
- **Training Institute for Parental Burnout** (Belgique en ligne)
- Praticienne **PNL*** (REA-Active 74 /Pyronnet Institut 69)
- Certificat Universitaire (**CU**) **Émotions et conflit** (ISF Lyon)
- Praticienne **Résolution Emotionnelle** (EmRess Lyon)
- Praticienne **Hypnose** (MHD Paris)
- Bases **CNV***.
- Animatrice : **Ateliers parentaux APCOMM - Faber&Mazlish (Paris) - Mpédia** (écrans).
- **Attestations MOOC** "Attention et concentration"- Psychologie pour les enseignants - Dyslexie et études supérieures - Le développement du tout petit à l'ère numérique.
- **D.E.S.S - IAE** - (Rouen)
- **Bachelor Commerce** - Marketing/Communication (Paris)

*PNL : Programmation Neuro Linguistique - CNV : Communication Non Violente

CONTACT



sylvie.levacher.cap@gmail.com



+33 (0)6.26.80.11.36



<https://www.cap-parentalite.fr>



Cap Parentalite - Pros



capparentalite_pros



Sylvie Levacher
32B Route de Vieugy
74600 Seynod
Cap-parentalité et Cap-pros
Auto-entreprise N° Siret : 81046113700012