



Ateliers Parentaux thématiques

Association Maxime et Cap-parentalité

Pour parents, grands-parents,
professionnels de la parentalité et de
l'éducation.

Parfois la vie de famille est compliquée par des "petits riens" qui prennent de plus en plus de place comme l'usage des écrans ou une communication qui "ne passe pas".

Les situations du quotidien deviennent alors pénibles et génèrent des émotions intenses et stressantes pour tous.

Les ateliers thématiques constituent un véritable sésame pour les parents permettant de mieux développer et utiliser leurs compétences pour des relations familiales plus simples et apaisées au quotidien 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 Cap-Parentalité

Pour tous les ateliers :

Public concerné : Toute personne concernée par les problématiques actuelles au sein de la famille telles que l'usage des écrans, la communication relationnelle ou la "gestion" des émotions.

Prérequis :

Pas de prérequis spécifique

Lieu :

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

Date : Cycle les samedis matin et/ou après-midis.

Objectif général : Chaque atelier aborde un thème précis : écrans, communication relationnelle ou émotions. Vous comprendrez les enjeux, saurez faire face pour éviter les répétitions et apprendrez des techniques de développement personnel. Le mieux-être et le mieux-vivre ensemble sont au coeur de ces ateliers.

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

Formatrice : 10 ans d'expérience en tant qu'animatrice parentale, professeure des écoles et 3 ans d'accompagnement en milieu scolaire avec les ados. Pour certains ateliers je travaille en binôme avec ma fille psychologue.

Sylvie Levacher
Coach, formatrice et
conférencière



ATELIER PARENTAL : «UN ÉCRAN ENTRE NOUS ! »

Durée : séances de 3H00 chacune. Total = 9H00.

Dates : 3 samedis : matin de 9h00 -12h00 : 29 octobre & 5 et 19 novembre 2022

Tarif : Atelier de 9h00 : 200 CHF

Objectifs :

Prendre conscience de l'usage des écrans au sein de la famille. Retrouver le plaisir du lien inventer une nouvelle relation. Mettre en place un cadre, des conséquences éducatives.

A savoir : s'adresse aux parents ayant besoin d'une aide efficace.



Contenu

- Quelle famille connectée êtes-vous ?
- Avantages et risques des écrans. Entrer en vigilance. Comprendre les enjeux et impact sur la santé.
- Agir avant de craquer et après : Prévenir, repérer les signaux d'alerte, quand faut-il s'inquiéter ? Est-il trop tard ?
- Tenir le cap et déculpabiliser
- Construire un cadre pour les écrans : comment limiter ? comment faire appliquer une règle ?
- Passer de « un écran entre nous » à « un écran avec nous » : comment notre relation va s'épanouir ?

Pour qui ?

Parents d'enfants de 10 à 18 ans, grands -parents.

Sylvie Levacher
Coach, formatrice et
conférencière



ATELIER PARENTAL RÉSOLUTION ÉMOTIONNELLE

Durée : Séances de 4H00 chacune par groupe. Total = 12H00.

Dates : 3 samedis : après midi de 13h30 -17h30 : 29 octobre & 5 et 19 novembre 2022

Tarif : Atelier de 12h00 : 260 CHF

Objectifs :

Appréhender les émotions chez tous adultes et enfants, comprendre leurs conséquences sur les comportements et transmettre des « outils » pour les « gérer » comme la communication et la Résolution Émotionnelle



Contenu

- Les émotions : définition, causes et
- Que se passe-t-il ? Sentir, explorer ses émotions.
- Comprendre et accueillir les émotions.
- Pourquoi je ressens cela et quand ? Explorer les déclencheurs.
- Explorer les effets et conséquences : comportement et paroles.
- Développer l'acceptation et le non-jugement.
- Exprimer ses émotions, son ressenti.
- Découvrir comment changer d'état émotionnel rapidement.
- Réguler ses émotions dans les relations tendues.

Pour qui ?

Les parents, grands-parents et professionnels.

Sylvie Levacher
Coach, formatrice et
conférencière



ATELIER PARENTAL COMMUNICATION RELATIONNELLE

Durée : Séances de 4H00. Total = 12H

Dates : 3 samedis : matin de 09h00 -13H00 : 3 et 10 décembre 2022 & 14 janvier 2023

Tarif : Atelier de 12h00 : 260 CHF

Objectifs : Diminuer les tensions relationnelles par la communication non violente. Le but est de s'apaiser, de prévenir les conflits, d'apprendre à gérer ses émotions et exprimer ses besoins en situation de tension pour éviter l'escalade et le conflit.
Verbaliser clairement ses besoins et attentes.



Contenu

- Qu'est-ce que les tensions ? la violence ? Le conflit ?
- Le schéma de la communication
- Les émotions et les comportements : observation – décodage.
- Les rôles dans la communication
- Spécificités de la communication parents-enfants.
- Les fenêtres d'acceptation de T.Gordon
- La communication ferme et bienveillante : mise en pratique.

Pour qui ?

Les parents, grands-parents et 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 et en associations avant de me reconvertir 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. J'anime des ateliers parentaux (APcomm), des conférences et des formations.

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 :

- **Training Institute for Parental Burnout** (Belgique)
- 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