



ATELIERS PRÉPARATION À LA PARENTALITÉ

la **Matheysine**
Communauté de communes

FICHE CPS Parent Mindful® # 01

JE PRENDS CONSCIENCE DE MES QUALITÉS

FICHE CPS Parent Mindful® # 02

JE GÈRE MON STRESS... ET MES ÉMOTIONS

FICHE CPS Parent Mindful® # 03

J'AGIS QUAND JE NE SUIS PAS DANS LE ROUGE !...
JE RÉGULE MA COLÈRE

FICHE CPS Parent Mindful® # 04

JE COMMUNIQUE DE FAÇON POSITIVE

FICHE CPS Parent Mindful® # 05

JE FORMULE MES ATTENTES DE FAÇON EFFICACE

Aujourd'hui, nous avons la chance de bénéficier de cours de préparation à l'accouchement et aux premiers gestes de soins de notre enfant à venir. Bien souvent nos questionnements se portent aussi sur l'après-accouchement : *"Comment vais-je faire pour être un bon parent ? Comment ferons-nous pour être encore un couple ? Toutes ces histoires sur l'éducation positive me paraissent bien floues ... Finalement, est-ce que mon intuition ne suffit pas ?..."*

Les supports ont été développés par l'AFEPS à l'aide des connaissances scientifiques sur les programmes CPS (Compétences PsychoSociales), les émotions, la pleine conscience, l'éducation et les programmes validés de soutien à la parentalité.

L'atelier se compose de 5 séances de 2 heures en petit groupe de futurs parents, qui aborderont les 5 compétences présentées à gauche. Chaque participant reçoit un livret individuel. L'atelier est animé par Maud Kerboua-de Feber, psychologue.

DATES : Les jeudis 22 octobre au 19 novembre 2020; 10h-12h
LIEU : ComCom de la Matheysine, route du Villaret, 38350 Susville.

TARIF : gratuit, avec le soutien de nos partenaires.

INSCRIPTION : 06 99 49 23 25 / psychologueprevention.mkdf@gmail.com