

# QUAND ?

Les jeudis 12 décembre 2019,  
9, 16, 30 janvier, 6, 13, 20 février 2020  
de 18h30 à 20h30

# où ?

Espace Porte de Niort  
37 rue Porte de Niort  
17400 Saint-Jean d'Angély

# COÛT ?

Tarifs pour l'ensemble des ateliers :  
QF de 0 à 500 = 10,50 €  
QF de 501 à 800 = 17,50 €  
QF de 801 à 1400 = 21 €  
QF de 1401 et + = 28 €

# ANIMATION ?

Aurélie Lanoue et Céline Bazerque  
Contact : 06 86 34 19 43

Si vous êtes intéressés mais pas disponibles sur les dates proposées, contactez-nous, d'autres propositions sont possibles.

...ET SUR INTERNET

[www.latelierdesparents.fr](http://www.latelierdesparents.fr)



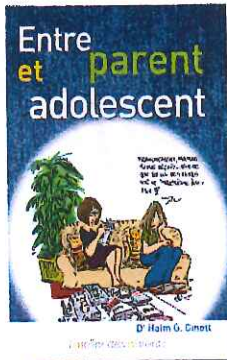
# Communiquer positivement avec nos @dos



## L'Atelier des Parents



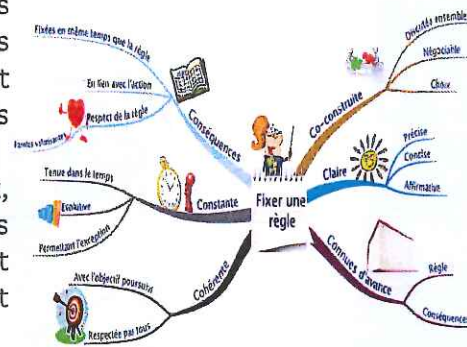
L'Atelier Com' @dos propose des techniques de communication pratiques, accessibles et concrètes, pour développer ou renforcer une communication harmonieuse avec nos ADOS.



Créés par l'Atelier des Parents, et construits à partir des travaux du pédopsychiatre Haim Ginott et des neurosciences, ces ateliers vous offrent un espace d'échanges et de partages d'expériences.

Au cours de ces ateliers, les transformations de l'adolescence vous seront expliquées de façon simple et innovante, et vous comprendrez davantage les réactions de vos ados.

Par le biais d'exercices et de jeux, vous découvrirez de nouvelles techniques de communication et apprendrez comment mettre en place un cadre bienveillant auprès de vos ados.



*« J'ai trouvé dans ces ateliers une réelle aide pour regarder autrement mes ados, les comprendre et améliorer le dialogue avec eux. Je sais que je dois ôter « mes lunettes rouges » et trouver les mots pour obtenir la participation de mon ado. Je constate aujourd'hui que je peux dire « non » sans déclencher un cataclysme car le cadre est fixé, clair pour chacun. »*

Carine, juin 2017

## Nos 7 rencontres

### 1<sup>ère</sup> rencontre

Je découvre mon rôle de parent, l'adolescence et mon ado.

### 2<sup>ème</sup> rencontre

J'apprends à écouter, à accueillir ses émotions.

### 3<sup>ème</sup> rencontre

Je pose le cadre.

### 4<sup>ème</sup> rencontre

Je remplace les punitions par des conséquences éducatives.

### 5<sup>ème</sup> rencontre

Je décris pour mieux communiquer.

### 6<sup>ème</sup> rencontre

Je favorise l'estime de soi.

### 7<sup>ème</sup> rencontre

Je donne du lien.

Pour participer aux ateliers, nous contacter au numero suivant

06 86 34 19 43

