

Les ateliers parents « 2heures pour... »

Pour une éducation sereine
5 ateliers , 5 outils
à découvrir et expérimenter

Des outils inspirés
des dernières expériences
de psychologie positive
pour développer des relations sereines

Animés par **Florence Peltier**

Conseillère conjugale et familiale, coach en psychologie positive

Formatrice en gestion des conflits



Jeudi 27 Avril
Favoriser une juste autorité
« Savoir dire non
pour mieux dire oui »



Jeudi 11 Mai
Développer la confiance en soi
« La confiance grandit dans les
petits succès de chaque jour »

Bienveillant

Jeudi 1er Juin
Apprivoiser ses émotions
« Joie, peur, colère, tristesse...
des amies pour la vie ! »



Jeudi 15 Juin
Mieux communiquer
« Ecouter et être écouté
Quel plaisir d'être en lien ! »



Convivial

Jeudi 29 Juin
**Favoriser une relation
sereine avec son enfant**
« S'émerveiller des pépites »



Positif

A Antony
De 9h15 à 11h45

information :
florence.peltier@2heurespour.com

Les ateliers « 2heures pour... »

Inspirés de la psychologie positive, et des outils de gestion des conflits, ces ateliers ont pour objectif de porter un regard nouveau sur vos relations familiales et autres, afin de les rendre plus sereines.

Le programme

Favoriser une juste autorité :

A travers un outil pratique, apprendre à se positionner de manière juste sans tomber dans l'autoritarisme ou le laxisme. S'affirmer avec souplesse et détermination.

Développer la confiance en soi :

Découvrir les 4 étapes de la confiance en soi et apprendre à les développer pour soi et son enfant.

Apprivoiser ses émotions :

Identifier les émotions et leur impact sur notre vie relationnelle. Ce qu'elles nous disent et ce que nous pouvons en faire.

Mieux communiquer :

Expérimenter la communication bienveillante pour mieux vivre ensemble et mettre en lumière ses besoins et ceux de son entourage.

Favoriser une relation sereine avec son enfant :

Favoriser une relation bienveillante à travers une carte positive de son enfant.



La pédagogie

Pédagogie active : apport théorique, mise en situation, exemples concrets, interactivité bienveillante.



Intervenant

Passionnée de psychologie positive, de neurosciences et de relations humaines, Florence Peltier est formatrice en gestion des conflits. Elle est co-initiatrice du concept de formation en relations humaines « 2heures pour ... », co-créatrice de jeux d'intelligence relationnelle et conseillère conjugale et familiale (rendez-vous individuel, couple , famille)



Inscription

Lieu : Antony, Croix de Berny

Tarifs : 36€ l'atelier

165 € les 5 ateliers (+ jeu 2min papa)

Inscription :

Chèque d'acompte de 36€ à l'ordre de F. Peltier + coupon ci-dessous à compléter :

A renvoyer à : Florence Peltier, 113 Avenue Aristide Briand, 92160 ANTONY

Nom & Prénom :

Adresse :

Courriel (en majuscule) :

Portable :

Entourez l'/ les atelier (s) choisi(s) : Autorité Confiance Emotions

Communication Relation sereine parcours 5 ateliers

