

Adopter la Méthode de la Parentalité Positive

Objectif

Renouer une communication audible, non violente et positive avec votre ado. Changer votre statut de parent "contrôlant" en posture d'adulte confiant et bienveillant.

Programme de la formation

Construction d'un mindset positif

- Prendre Conscience de son parcours de Parent - historique - Mise en place de bases d'un état d'esprit positif. Travailler la gestion de ses émotions. Volonté de mettre en place une stabilisation dans la relation.

Prise de conscience

- Comprendre la phase de l'adolescence : comportemental, cognitif, relationnel et physique Le changement de L'impact de l'autorité. Une nouvelle relation se met en place.

Positionnement

- Découvrir la personnalité de son ado en phase avec sa propre identité.
- Test de personnalité Gardner : Parents + Ados - Acceptation de l'ADN de l'autre.

Communication non violente

- Bilan de la communication. Mise en place d'une communication non violente
- Exercices.

Consolidation

- Consolidation de la relation parent-adulte et ado-adulte : Pérenniser la confiance instaurée.
- Respecter la nature de l'autre et entreprendre des projets communs. Positiver ensemble.

Pour qui ?

Tous les parents avec Enfant en phase d'adolescence

Pré-requis

Aucun

Durée

Distanciel

10 heures

Option : accompagnement post formation

Formatrice

Cécile Colman, formatrice et coach en neurosciences. Elle applique ses connaissances en cognitivité, en psychologie et dans les forces mentales aux personnes nécessitant cet accompagnement.

Outils d'évaluation

Bilan global du travail réalisé et justificatif permettant d'attester la réalisation des travaux demandés au stagiaire (CV, lettre de motivation, recherches, résultats des tests).