

S'ACCOMPAGNER POUR MIEUX ACCOMPAGNER SES ENFANTS

Lors d'une séparation

PUBLIC

Parents ayant vécu des séparations ou en cours de séparation

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Cette formation vous permettra de découvrir des clés pratiques, avoir des réponses concrètes à vos questionnements. De façon à mieux s'accompagner et accompagner votre/vos enfant(s) lors d'une séparation. La finalité étant de libérer les charges mentales, émotionnelles et préserver votre santé mentale.

Au cours de cette formation, les participants vont découvrir les méthodes pour :

- **Bien gérer la séparation et les relations** avec l'autre parent
- Reconnaître les **impacts émotionnels et leurs conséquences**, sur soi et sur ses enfants
- Effectuer un **inventaire des attitudes, postures à proscrire**, et à **privilégier**, avec ses enfants
- Etablir une **communication** positive avec ses enfants : comment leur dire... ?
- **Gérer ses propres émotions et celles des autres**
- Mieux **faire face au changement**
- Reconnaître et supprimer les **effets du stress post-traumatique**
- **Gérer les désaccords et conflits**, sans se perdre ni envenimer la situation initiale

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et pratiques (exemples tirés de l'expérience, cas concrets, exercices d'application, jeux de rôle). Alternance d'explications, de démonstrations et d'expérimentations directes des techniques, après chaque module, en sous-groupes, binôme, permettant l'intégration immédiate des contenus. Mise à disposition de supports pédagogiques papiers et/ou numériques.

CODE FORMATION : FPC590

PLUS-VALUE : Formation coaching Démarche pragmatique orientée résultats

PRÉ-REQUIS : bonne culture générale

QUALITÉS REQUISES : capacités d'écoute, ouverture d'esprit

DURÉE : 3 demies journées / 9 heures

DATES : 26 février – 12 mars – 26 mars 2025

HORAIRES : Mercredi de 14h00 à 17h00

EFFECTIF : 10 personnes max

LIEU : Agence Optimiz

INTERVENANTE :

Sandra PIERROT
Formatrice professionnelle d'adultes
Psychopraticienne TCC - Coach
Spécialisée dans le traitement des empreintes traumatiques subconscientes

SUIVI :

Feuilles d'émargement signée par la formatrice et les participants
Évaluation continue
Évaluation en fin de formation
Questionnaire de satisfaction à chaud
Certificat d'assiduité

LES + : Des réponses concrètes
Suivi sur 6 mois après la formation et retour d'expériences