



Retrouvez l'harmonie dans votre famille

A travers trois thèmes : les émotions, la communication et le cadre

Formations

Intégrez de nouveaux outils pour accompagner sereinement vos enfants et vivre en harmonie dans votre famille

QUOI ?

- ✓ Un accompagnement adapté aux blocages et aux besoins de votre famille,
- ✓ Un partage avec d'autres familles,
- ✓ Des échanges, des jeux ludiques et des outils concrets,
- ✓ Des supports à ramener chez vous.

POURQUOI ?

- ✓ Sortir des conflits répétitifs,
- ✓ Renforcer la cohésion de votre famille,
- ✓ Rétablir une bonne communication,
- ✓ Acquérir des outils pour mieux réguler vos émotions et aider votre enfant à faire de même,
- ✓ Apprendre à respecter vos besoins et vos limites,
- ✓ Vous sentir en sécurité et à votre place,
- ✓ Développer de nouvelles ressources individuelles et familiales.

DUREE

3 jours (un atelier par jour)
De 9h à 17h

TARIFS

80€ par jour par participant

PAR QUI

Lucile Bourdin, psychologue
et Marie Renazé, thérapeute
psycho-corporelle

OU

Au centre de bien-être La Chrysalide
Domaine du pré Bellevue
85220 La Chapelle-Hermier

A travers des jeux ludiques et la création d'outils concrets, nous vous apportons des repères pour accompagner sereinement vos enfants et vivre en harmonie dans votre famille.

La formation est basée sur trois thèmes principaux - **les émotions, la communication et le cadre** - et se déroule sur trois ateliers (un thème par atelier). Elle intègre notamment la symbolique universelle des couleurs (une couleur correspond à un besoin).

Nous vous invitons à **venir avec vos enfants** pour expérimenter les outils directement avec eux.



Premier atelier : Les émotions dans la famille (1 jour)

Ecouter les messages de votre corps, répondre à vos besoins, respecter vos limites et celles de votre entourage, mieux comprendre et réguler vos émotions... Et aider vos enfants à faire de même !
→ Jeux ludiques, activités corporelles, petites astuces du quotidien et création d'outils concrets.

Deuxième atelier : La communication dans la famille (1 jour)

Comprendre vos blocages et ceux de vos enfants pour sortir des conflits répétitifs ; rétablir une meilleure communication dans votre famille.
→ Outils concrets et jeux de rôle sur la communication et sur les jeux de pouvoir (« sauveur », « bourreau », « victime »), jeux ludiques pour apprendre à identifier les blocages et les blessures de chacun.

Troisième atelier : Le cadre dans la famille (1 jour)

Apporter un cadre à la fois structuré et bienveillant à vos enfants ; définir la place et le rôle de chacun dans la famille.
→ Repères clés ; création d'outils concrets et de supports pour le quotidien : règles de la maison, rituels, plannings, etc.

Des supports à ramener à la maison !

A l'issue de ces ateliers, vous repartez avec des outils que vous aurez vous-mêmes créés avec vos enfants, des fiches récap' et une liste de livres et de jeux en lien avec les thèmes abordés.

Coeur de boussole

www.coeurdeboussole.fr - email : lucilebourdin@coeurdeboussole.fr

Siège : Domaine du pré Bellevue 85220 La Chapelle Hermier