



Ateliers

Conférences

Groupes de paroles

Education/Relation

- Accueillir et accompagner le stress et les émotions
- Poser un cadre éducatif
- Les bases de l'éducation intégrale, exercer une autorité entre bienveillance et exigence
- Découvrir et s'approprier l'écoute active
- Apprendre à mieux communiquer en famille
- Découvrir et s'approprier la Communication Non Violente (CNV) et le pouvoir de l'empathie
- Désamorcer et résoudre un conflit
- Les rivalités dans la fratrie, instaurer les règles du vivre ensemble
- Ennéagramme/MBTI et éducation : comment ma personnalité influe sur ma façon d'être éducateur ?
- Eduquer des ados, un défi !

Apprentissages

- Avancer sur « les devoirs c'est le cauchemar ! »
- Booster son attention et sa concentration
- Comment protéger l'attention de nos enfants ?
- L'apprentissage à la lumière des neurosciences
- L'apprentissage à la lumière de la gestion mentale
- Découvrir les intelligences multiples
- Gestes simples de respiration, d'automassages pour favoriser le retour au calme, l'endormissement, la concentration.
- Les bases de l'hygiène de vie : sommeil, alimentation, gestion des écrans hygiène corporelle, addictions
- Développer la connaissance de soi et valoriser une juste estime de soi chez l'enfant/l'adolescent
- « Je joue avec mon enfant ! »

Orientation

- Orientation : quel rôle, quel accompagnement pour les parents ?
- Pour une bonne maîtrise de Parcoursup
- Orientation : Comment l'aider à choisir ses spécialités au lycée ?
- Orientation postbac : les nouvelles filières à découvrir (tout ce qui émerge dans le supérieur et le monde de la formation)

Equilibre de vie / Être parent face aux difficultés de la vie

- Equilibre de vie professionnelle, vie familiale
- Concilier télétravail et vie privée
- Le Burn out parental, comment l'éviter et comment en sortir ?
- Face à la séparation du couple, comment accompagner l'enfant ?
- Trouver sa place dans le couple, des places qui bougent ?
- Entre couple et famille quel équilibre ?
- La communication dans le couple
- Comprendre, accompagner et prendre soin de l'adulte endeuillé
- Comprendre, accompagner et prendre soin de l'enfant/ado endeuillé
- Comprendre, accompagner et prendre soin des aidants

La Gratitude

- Le pouvoir de la gratitude

L'équipe pluridisciplinaire de Family Durable adapte ses formats d'interventions à vos demandes.



<http://familydurable.fr/>