

Ateliers parentalité

Sophrologie et Communication bienveillante

Organisation

Formats proposés

Ateliers pour les adultes

Ateliers pour les enfants

Ateliers duo parent / enfant

D'une durée entre 1h et 2h30

Moyens utilisés

Connaissances et exposés théoriques

Retour d'expérience et échanges

Outils, jeux & mise en situation

Intervenante

Laetitia Lazaro, infirmière sophrologue
spécialisée en enfance, parentalité.

Animatrice en communication
bienveillante.

Contact



06 25 14 02 56



lazarosophro@gmail.com



1 Allée d'en Turet 31450 AYGUESVIVES



laetitalazarosophrologie.fr

Thématiques proposés

Gestion des émotions

Les accueillir et les gérer différemment

- Les tempêtes émotionnelles (la colère)
- Les peurs
- La tristesse

Sommeil

Retrouver un rythme adapté à tous

- Les écrans
- Le rythme de l'enfant
- Le temps du coucher (rituels, anxiété, agitation)
- Les réveils nocturnes (peurs et cauchemars)

Communiquer autrement

Gestions des conflits

- Entre adultes
- Parent / Enfant
- Au sein de la fratrie, à l'école
- Les devoirs
- Confiance en soi et concentration
- Exprimer ses besoins
- Ecouter autrement son enfant
- Savoir dire NON

Sur Mesure

Adaptée à votre demande et vos besoins

