Prendre soin de soi pour prendre soin des autres : spécifique parents

Référence : 43A - **Domaine :** Parentalité

Trouver l'équilibre et concilier nos missions de père, de mère, d'engagés, de professionnels, de bénévoles, etc. est un défi majeur !
Il n'est pas rare de se sentir tiraillé, écartelé, voire épuisé par ces missions. La culpabilité s'ajoute et l'engrenage peut être difficile à stopper.
Une journée vous est proposée pour faire le point sur ces questions, chercher à retrouver l'équilibre indispensable et se sentir plus unifié.

Objectifs :

A l'issue du stage, le participant sera capable de
- Identifier les ressources personnelles pour gérer les situations complexes et prévenir le risque d'épuisement voire de burn-out.
- Repérer des points d'appui pour vivre sa mission de parents de façon plus épanouissante
- Réinvestir des outils pour prendre soin de soi, ni trop, ni trop peu et mieux se donner en temps que parents.

Contenus :

– Réflexion sur soi pour tenir compte de ses besoins et se sentir en cohérence

– Repérage de ses ressources et de ses difficultés

– Analyse de ses pratiques et ses « idéaux » selon Winicott

– Les 3 temps du don

– Expériences, exercices

Méthodes pédagogiques :

La pédagogie vise à analyser et à exploiter les expériences des participants.

Les apports conceptuels de l'intervenant donnent un cadre pour la réflexion et des repères pour l'action.

Partage d'expérience, apports théoriques, exercices en petits groupes, débriefing.

Evaluation :

Une auto-évaluation est proposée avec l'aide d'une feuille de route personnelle.

Une attestation de présence est remise à chaque stagiaire ayant participé à l'ensemble du stage.

Modalités pratiques :

Un tableau de papier , une salle pour 20 personnes.

Un écran et enceintes.

Forme : Stage

Public :
Tout parent concerné

Pré-requis :
Pas de prérequis

Intervenants habilités :

Hélène de MONCLIN
Benjamine LEBOUCHER

Durée :
stage de 1 jour, horaires prévus : de 9h à 17h.

Tarifs : Selon convention

Nombre de personnes :
de 7 à 12 pers.

"Tout l'homme et tous les hommes"

Institut Européen de Développement Humain

65 av Paul Doumer
92 500 Rueil-Malmaison
Tel : 01 71 03 74 96
Email : contact@iedh.fr
Site web : www.iedh.fr

Association (Loi 1901)
Organisme de Formation N° 11910415291
SIRET 421 422 130 00045

Retrouvez cette fiche sur le site IEDH ou en cliquant ici.

Fiché éditée le : 09/05/2025