

Workshop

Apprendre à prévenir le burnout parental



Public cible
Parents

Taille du groupe
6-12 participants

Dates 2023

Pour permettre une organisation familiale optimale, les 8 séances se font une fois sur deux par internet.

Elles ont toujours lieu le mercredi.

- 08 mars (Bonnevoie) et 15 mars (en ligne)
- 22 mars (Bonnevoie) et 29 mars (en ligne)
- 19 avril (en ligne) et 26 avril (Bonnevoie)
- 17 mai (en ligne) et 24 mai (Bonnevoie)

Horaire
09:00-11:00

Langues

- Activités en grand groupe : français
- Petits groupes de travail : lux ou français

Lieu
Familljen-Center
4, rue G.C. Marshall
L-2181 Luxembourg-Bonnevoie

Informations et inscriptions
info@familljen-center.lu

Délai d'inscription
01.03.2023

Prix
50 EUR (pour les 8 séances)

Votre rôle de parent vous épuise ?

Vous ne prenez plus de plaisir avec vos enfants ?

Vous redoutez d'être seul(e) avec votre enfant ?

Vous avez le sentiment d'être un mauvais parent ?

Vous n'êtes pas seul(e) !

Des solutions existent : un workshop de 8 séances pour réduire les symptômes du burnout ou les risques d'y arriver.

Dans un cadre bienveillant, vous pourrez, d'une part rencontrer d'autres parents avec qui échanger et exprimer vos difficultés et, d'autre part obtenir des outils pour apaiser les souffrances et pour retrouver du plaisir dans votre rôle de parent.

Ce cycle d'ateliers s'intègre à un programme thérapeutique, qui a été testé par l'Université Catholique de Louvain et dont les résultats ont été reconnus scientifiquement.

Paroles de parents ayant suivi les workshops au Familljen-Center :
« après ce séminaire on se comprend mieux dans le rôle de parent ; la prise de conscience de ce qui nous ressource ou nous épuise permet d'ajuster notre comportement ».

À propos des formatrices

- Sophie Hannick, psychologue et instructrice certifiée au « Training Institute for Parental Burnout »
- Lis Thomé, infirmière sociale, médiatrice, formée par le « Training Institute for Parental Burnout »

À propos du Familljen-Center

Défis familiaux, questions sur la parentalité, optimisation de la vie de couple, séparation et divorce, crises existentielles... Dans toutes ces situations, le « Familljen-Center » peut porter conseil et soutien aux familles concernées.

Nos réponses personnalisées s'appuient sur des techniques comme la consultation thérapeutique, la consultation psychologique, la médiation ou encore la formation. Il va de soi que notre offre s'adresse à tous les modèles familiaux : familles nucléaires, séparées, monoparentales, recomposées, homoparentales, adoptives...

Notre service est agréé et conventionné par le ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région.



Familljen-Center

www.familljen-center.lu
info@familljen-center.lu



Like us on Facebook



Follow us on Instagram