

"Etre parent, ça fatigue !"

Ateliers de soutien à la parentalité

**Vous vous sentez fatigué(e) ou débordé(e)
dans votre rôle de papa ou de maman ?**

Pour tous les parents avec de jeunes enfants (moins de 12 ans)

Cycle de 8 ateliers en groupe pour 10 personnes

Inscrivez-vous aux ateliers gratuits proches de chez vous :

Automne 2021

Crèche à Paris (8e) - mardi de 19h à 21h
 Saint-Germain-en-Laye (78) - lundi de 19h à 21h **COMPLET**
 Verrières-le-Buisson (91) - mardi de 19h à 21h
 Bures-Sur-Yvette (91) - samedi de 9h30 à 11h30 **1 PLACE**
 Saint-Maur-des-Fossés (94) - mardi de 20h à 22h **COMPLET**
 Maison Pour Tous à Champigny (94) - lundi de 9h à 11h **COMPLET**

A partir de janvier 2022

Saint-Maur-des-Fossés (94) - jeudi de 20h30 à 22h30

✉ **Pour s'inscrire : opsp-msh@univ-grenoble-alpes.fr**
 indiquer l'âge de vos enfants et la commune de votre résidence
 + le choix du lieu et du créneau horaire (*optionnel*)

Dans le cadre d'un **projet de recherche** visant la prévention de l'épuisement parental

Pourquoi ?

- Mieux vivre vos **émotions**,
- Expérimenter et d'acquérir des **outils concrets** pour réduire le **stress**,
- Améliorer la qualité de vos **relations** familiales et sociales,
- Identifier et de mobiliser vos ressources pour mieux vivre votre **rôle de parent**.