

"Etre parent, ça fatigue !"

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

Ateliers de soutien à la parentalité

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

Pour en savoir plus et vous inscrire :

Réunion d'information

Samedi 16 octobre 2021 de 9h30 à 11h

au Centre socioculturel à Brignoud



8 ateliers

en groupe de 10 personnes

les SAMEDIS

de 9h30 à 11h30

13, 20 et 27 novembre 2021

4 et 11 décembre 2021

8, 15 et 22 janvier 2022

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

Pourquoi ?

- mieux vivre ses **émotions**,
- expérimenter et acquérir des outils concrets pour **réduire son stress**,
- améliorer la **relation avec ses enfants**,
- identifier et mobiliser ses **ressources** pour mieux vivre son **rôle de parent**.

Tarif et conditions :

OFFERTS et sur inscription auprès du Centre socioculturel - 12 rue Lamartine - à Brignoud

Contact : ref-famille@csc-brignoud.fr ou 04 76 71 59 60