

"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

GRATUIT (sur inscription)

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

Pour en savoir plus et vous inscrire :

Réunion d'information

Samedi 13 novembre 2021 de 10h à 12h

Maison des Familles de Tassin la Demi-Lune



8 ateliers

en groupe de 10 personnes

les **SAMEDIS**

de 10h à 12h

20 et 27 novembre 2021

4 et 11 décembre 2021

8, 15, 22 et 29 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,
- identifier et mobiliser ses ressources pour mieux vivre son rôle de parent.

Où ?

Maison des Familles de Tassin la Demi-Lune.



Pour s'inscrire : opsp-msh@univ-grenoble-alpes.fr