

"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 ayant de jeunes enfants âgés de moins de 12 ans

Ateliers en groupe de 10 personnes (4 places restantes)
à la **Cité des familles de Grenoble**



Cycle de 8 ateliers
les **MARDIS**
de 9h30 à 11h30

1, 15, 22 et 29 mars 2022
5 avril 2022
3, 17 et 24 mai 2022

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.

Animés par Joran Farnier, dans le cadre d'un **projet de recherche** visant la **prévention de l'épuisement parental**.

Où ?

Ludothèque au 3 rue Belgrade à Grenoble.

Gratuit et sur inscription auprès de la Cité des familles de Grenoble.

Contact : 04 76 50 11 00