



Programme **PARENTALITÉ POSITIVE** & décomplexée !

Programme en ligne

Durée conseillée : 1 mois (accès illimité 6 mois)

Ce programme est conçu pour accompagner les parents vers un nouvel état d'esprit : décomplexé et positif !

C'est le point de départ vers le développement d'une relation harmonieuse avec leurs enfants.

À travers des modules hebdomadaires, des exercices pratiques et un suivi personnalisé, vous découvrirez des outils concrets pour une parentalité plus sereine et épanouissante.

STRUCTURE DU PROGRAMME

SEMAINE 1 : FONDATIONS DE LA PARENTALITÉ POSITIVE & DÉCOMPLEXÉE

Objectif : Comprendre les principes fondamentaux de la parentalité positive et décomplexée et identifier son style parental actuel.

Contenu :

- Consultation individuelle : "Entretien d'accueil" (1h)
- Module vidéo : "Les piliers de la parentalité positive et décomplexée"
- Test d'auto-évaluation : "Découvrir mon style parental"

- Webinaire interactif : "Questions-réponses sur les défis quotidiens" (1h)
- Exercice pratique : Journal de bord des interactions parent-enfant

Ressources :

- Guide PDF : "Les 5 besoins fondamentaux de l'enfant"
- Fiche pratique : "Communication bienveillante - premiers pas"

SEMAINE 2 : COMMUNICATION EFFICACE AVEC SON ENFANT

Objectif : Maîtriser les techniques de communication qui favorisent la coopération et l'expression des émotions.

Contenu :

- Module vidéo : "L'écoute active et la validation émotionnelle"
- Exercice pratique : "Reformuler pour mieux comprendre"
- Exercice pratique : "Scénarios de votre quotidien"
- Webinaire interactif : "Cas pratiques de communication" (1h)

Ressources :

- Guide PDF : "5 minutes d'écoute quotidienne"
- Cartes à imprimer : "Vocabulaire des émotions adaptées à l'âge"

SEMAINE 3 : GESTION DES COMPORTEMENTS DIFFICILES

Objectif : Développer des stratégies constructives face aux comportements défis et aux crises.

Contenu :

- Module vidéo : "Comprendre le comportement comme un message"
- Module écrit : "De la punition à la discipline positive"
- Consultation individuelle : "Analyse d'une situation difficile" (1h)
- Exercice pratique : Plan d'action personnalisé pour un défi spécifique

Ressources :

- Guide PDF : "Alternatives aux punitions traditionnelles".
- Checklist : "Prévenir les crises - signaux d'alerte et interventions".

SEMAINE 4 : CONSTRUIRE UNE RELATION DURABLE ET ÉPANOUISSANTE

Objectif : Intégrer les apprentissages dans une vision à long terme et créer des rituels familiaux positifs.

Contenu :

- Module vidéo : "Cultiver l'attachement sécure au quotidien"
- Module écrit : "Créer des rituels familiaux qui ont du sens"
- Bilan personnalisé : "Mes forces et mes axes de progression" (guide d'auto-évaluation)
- Webinaire interactif : "Questions-réponses sur les forces et les axes de progression" (1h)
- Exercice pratique : Élaboration d'une charte familiale co-construite.
- Consultation individuelle : "Bilan du programme" (1h)

Ressources :

- Guide PDF : "10 activités pour renforcer les liens familiaux"
- Plan d'action : "Mes engagements pour les 3 prochains mois"

MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagnement collectif :

- Groupe de soutien modéré sur plateforme sécurisée
- Sessions live hebdomadaires avec questions-réponses
- Partage d'expériences et de solutions entre participants

Accompagnement individuel :

- 3 consultations individuelles de 1 heure (3h au total)
- Feedback de la communauté
- Adaptation du programme selon les besoins spécifiques

Suivi post-programme :

- Accès illimité aux ressources pendant 6 mois
- Possibilité de rejoindre la communauté des anciens participants

OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Plateforme en ligne accessible 24h/7j (compatible mobile)
- Vidéos de formation (disponibles en téléchargement)
- Contenus audios et écrits
- Documents PDF imprimables (fiches techniques, exercices, guides)
- Forum privé pour échanger avec les intervenants et les autres participants



CALENDRIER DE DÉPLOIEMENT

Avant le programme :

- Entretien d'accueil et de présentation (1h).
- Configuration de l'espace personnel en ligne.

Pendant le programme :

- Tous les contenus sont accessibles de suite.
- Webinaires interactifs les lundis, mercredis et jeudis à 20h30.

Après le programme :

- Bilan complet avec recommandations personnalisées.
- Proposition de parcours d'approfondissement ciblés.
- Vidéo de conclusion.

INFORMATIONS PRATIQUES

Prérequis techniques :

- Connexion internet stable
- Ordinateur, tablette ou smartphone
- Imprimante recommandée (non obligatoire)

Investissement horaire recommandé :

- 2-3 heures de contenu théorique par semaine
- 15-20 minutes de pratique quotidienne
- 3 x 1h de webinaires interactifs
- 3 x 1h d'entretiens individuels

Tarif : 399€

Garantie satisfaction : Remboursement possible sous 7 jours