



parents harmonie

Soutien à la parentalité positive

[www.parentsharmonie.ch](http://www.parentsharmonie.ch)



Parents Harmonie vous accompagne et vous soutient dans votre parentalité en vous proposant des formations et des consultations individuelles. Nos méthodes se basent sur les dernières découvertes en neurosciences et utilisent les outils d'éducation à l'empathie et de développement personnel en lien avec le courant de la psychologie humaniste et de la parentalité positive.



## Parents Harmonie

---

### Dans quel but ?

- » Vivre une parentalité harmonieuse avec son enfant.
- » Prendre soin de sa vie de parent et d'adulte pour prendre soin de ses enfants.

### Comment ?

#### L'éducation à l'empathie :

- » Comprendre les émotions (en incluant les notions de neurosciences sur le développement de l'enfant)
- » Poser un cadre et des limites claires
- » Savoir dire non
- » Gérer les disputes entre frères et sœurs
- » Développer l'autonomie et l'estime de soi de ses enfants
- » Tisser une relation harmonieuse avec ses enfants

#### Le développement personnel :

- » Prendre soin de soi et trouver du temps pour soi
- » Gérer le stress
- » Quitter la culpabilité
- » Cultiver un équilibre de vie

# Les ateliers

---

## TePaPo® Technique de Parentalité Positive

Crises, oppositions, provocations, caprices, comment faire pour bien faire ?

Cet atelier est destiné aux parents qui souhaitent comprendre les spécificités du développement de l'enfant et acquérir des outils bienveillants, simples et efficaces.

### Objectif

- » Mettre entre vos mains les connaissances, les outils d'analyse et de compréhension, qui vous rendront capable de suivre le développement de votre enfant tout au long de sa croissance, avec une autorité saine fondée sur le sens plutôt que sur le pouvoir.



### Infos pratiques

- » Tarifs simple CHF 198.- / Tarif couple CHF 366.-
- » Cahier du participant inclus
- » 6 à 12 personnes par atelier
- » Se déroule sur une journée, généralement un samedi

## TePaPo® Atelier de rattrapage spécial papa ou maman

La bonne entente et la bienveillance dans le couple sur les questions éducatives contribuent au bien-être de son enfant et à celui du couple.

Les papas sont essentiels pour les familles, ils ont un rôle clé à jouer dans l'équilibre familial. Toutefois, beaucoup ont peur, se méfient ou ne peuvent pas se rendre à un atelier sur une journée complète. Il arrive aussi que certaines mamans ne réussissent pas à se libérer pour une journée, alors qu'elles auraient besoin de soutien, de réponses et d'accompagnement.

### Objectifs

- » Vous transmettre les connaissances théoriques de fond en allant droit au but.
- » Vous réserver la part la plus scientifique du programme TePaPo.
- » Vous permettre de mieux vous associer aux approches éducatives de votre partenaire.
- » Vous permettre de mieux fonctionner comme duo parental. Etre une équipe éducative qui se comprend, se soutient et accroît son plaisir à être parents ensemble.

### Infos pratiques

- » Tarifs CHF 50.- en tant que compagnon d'une personne ayant participé à atelier TePaPo
- » CHF 75.- si votre conjoint(e) n'a pas participé à un atelier TePaPo.
- » Séance de 3 heures

# Les ateliers



## Ateliers Faber et Mazlish

- » Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent
- » Frères et sœurs sans rivalité

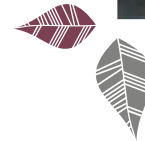
Ces ateliers s'adressent aux parents d'enfants et d'adolescents de tout âge désireux de trouver des alternatives aux modèles d'éducation traditionnels, qui se trouvent face à des problématiques spécifiques ou qui sont simplement curieux d'en savoir plus sur des approches éducatives empathiques.

## Objectifs

- » Vous faire découvrir des outils simples et efficaces pour arriver à coopérer plutôt que d'entrer en conflit.
- » Vous permettre d'améliorer les relations avec ses enfants et les enfants entre eux.

## Infos pratiques

- » Tarifs simple CHF 290.- / Tarif couple CHF 530.-
- » Cahier du participant inclus
- » 6 séances de 2h30 chacune, dates en soirées et en matinées



## Consultations individuelles

Séances d'accompagnement parental individuel en cas de situations délicates telles que :

- » comportement difficile de votre enfant,
- » engagement familial, scolaire ou social insuffisant de votre enfant,
- » séparation dans le couple parental.

Dans les situations difficiles que la vie et ses aléas nous amène, il est devenu nécessaire de savoir se poser quelques instants et parfois d'être aidé pour retrouver son équilibre.



*« Nos évolutions personnelles servent et encouragent l'évolution collective. Le développement individuel profond (qu'il soit psychologique, humaniste, spirituel ou les trois) est la clé du développement social durable ».*

Thomas d'Ansembourg

## Qui suis-je ?



Licenciée ès Sciences Sociales (Master en sociologie et psychologie), j'ai travaillé dans divers milieux tels que les ligues de santé, les institutions psychiatriques ou encore dans des institutions de prévention et de promotion de la santé. J'interviens également depuis plusieurs années en tant que coach stop-tabac dans diverses entreprises de suisse romande. Formée en grammaire des émotions et en techniques de parentalité positive, j'ai créé « Parents Harmonie » afin d'aider à faire grandir le bonheur dans la vie familiale et à poser des jalons positifs pour le monde de demain.



**Anne Joris**  
info@parentsharmonie.ch  
T : 078 / 756 30 16

## Mes valeurs

- » Le respect
- » L'autonomie et l'autodétermination
- » La valorisation des ressources personnelles
- » La reconnaissance de la capacité à évoluer, à se développer et à grandir personnellement
- » Le non jugement et la tolérance
- » L'écoute
- » L'empathie
- » L'équilibre et l'harmonie
- » L'estime de soi
- » L'épanouissement

