

L'ATELIER COM' @DOS

« l'adolescence, choisissez vos batailles »



7 RENCONTRES
par thématique

L'atelier **COM'@DOS**, composé de 7 rencontres, propose des techniques de communication pratiques, accessibles et concrètes pour développer ou renforcer une communication harmonieuse avec nos ados.

NOS 7 RENCONTRES

1^{ère} rencontre : Je découvre mon rôle de parent, l'adolescence et mon ado.

2^{ème} rencontre : J'apprends à écouter, à accueillir ses émotions.

3^{ème} rencontre : Je pose le cadre.

4^{ème} rencontre : Je remplace les punitions par des conséquences éducatives.

5^{ème} rencontre : Je décris pour mieux communiquer.

6^{ème} rencontre : Je favorise l'estime de soi.

7^{ème} rencontre : Je donne du lien.

Ces rencontres ont une durée de **2h30 à 3h**, ou peuvent être présentées lors de journées complètes.