



## « ADOLESCENCE »



Vos objectifs deviennent les nôtres

### Objectifs

- Permettre de mieux appréhender ou vivre cette période, de réfléchir à leur positionnement et de découvrir de nouveaux outils de communication
- Accompagner l'adolescent vers l'âge adulte.

### Public

Parents d'adolescents

### Pré-requis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

### Durée de la formation, dates et lieu

- Formation sur mesure en 10 rencontres
- Chaque rencontre dure 2H
- Individualisée ou en groupe

Date et lieu : à définir

### Programme de la formation

Cet atelier se compose de deux modules indépendants, de 5 rencontres chacun :

Thématiques abordées lors du module 1 : « **L'adolescence, une question de dosage** »

- Je découvre mon rôle de parent d'ado, l'adolescence et mon ado.
- Je délimate, je pose le cadre, c'est ma responsabilité
- Je décède, j'apprends à écouter
- Je fais baisser la pression, je décris pour mieux communiquer
- Je donne du lien

Thématiques abordées lors du module 2 : « **L'adolescence, choisissez vos batailles** »

- De l'expérience aux conduites à risques
- L'estime de soi, une protection
- L'autonomie pour une interdépendance réussie
- La motivation, une question qui nous concerne tous
- Le grand final

### Points forts et démarche pédagogique

Les parents apprennent à :

- Recréer ou maintenir le lien, même dans les situations délicates.
- Appréhender l'adolescent autrement en tenant compte des transformations majeures à cet âge, notamment au niveau neurologique.
- L'accompagner dans ses moments difficiles (colères, frustrations, opposition), dans ses premières fois.
- Tisser avec lui une relation basée sur la confiance et le respect mutuel.
- Définir et mettre en place, avec bienveillance, un cadre qui encourage l'adolescent à se sentir responsable de son comportement.
- Préserver et développer l'estime de soi des adolescents.

Nos formations « **communication parentale** » sont faites pour découvrir une autre façon de communiquer avec les enfants et les adolescents, celles-ci sont basées sur le respect et la bienveillance.

Parce que nous ne mesurons pas toujours l'impact de nos mots et de nos attitudes sur l'estime de soi des enfants, et **parce que les parents ont besoin de maîtriser l'usage des mots, Formateam a créé ces rencontres.**