


INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19
(Salle 11)

 Début le mardi 28 avril 2026

 DURÉE : 02:00

Prix : **54.00 €**

PROFILS : Sophrologue Praticienne RNCP, Praticienne EFT

PRE REQUIS :

Ouvert aux parents, solo ou en duo, mais sans les enfants !

MATERIEL :

Prévoir de quoi consommer une boisson sur place.

Quelques feuilles A4, stylo et 3-4 crayons de couleurs

CODE ACTIVITÉ : 10MA1469

DESCRIPTION

Rencontre 1 : Prendre du temps pour soi tout en étant parent ?

- A quoi ça sert ?
- Comment je fais pour décharger mon stress ?

Rencontre 1 : Une relation saine c'est quoi ?

- Le respect c'est quoi ?
- Comment vivre ensemble tout en vivant son individualité ?

Rencontre 3 : Comment bien communiquer ?

- Identifier les besoins, envies et émotions ?
- Quels outils pour rester calme lors d'un désaccord ?

En plus des échanges verbaux peuvent être inclus l'expérimentation d'outils d'art-thérapie pour renforcer l'estime de soi ou décharger du stress, et/ou initiation à l'EFT pour apprendre à s'apaiser de manière immédiate lors d'un débordement émotionnel.



OBJECTIFS

AUX COMPOTES :

Se retrouver autour d'un verre pour définir, échanger, s'épauler, se redéfinir... Les échanges tourneront autour de la parentalité et savoir prendre du temps pour soi en toute légitimité !

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	28-04-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-05-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-05-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE