

Comprendre et repérer le burn out parental

42



Durée
7 h

23/11
2023

Tarif
330€

Villers
les
Nancy

Nouveau

Tout public
Aucun pré-requis
Groupe : 2 à 12

Le **burn out parental** est un sujet d'actualité.

Le «burn out» est passé dans le langage courant, devenu presque banal. Pour les professionnels, comprendre ce qu'il recouvre, **être en mesure de repérer des signes** chez les parents est un atout pour pouvoir leur en parler, **prévenir et dépister**.

Cette journée vous donnera des **bases concrètes** sur ce sujet.

OBJECTIFS :

- Acquérir des connaissances sur le burn-out : définition, facteurs, conséquences.
- Savoir repérer les signes chez les parents.
- Être capable d'amorcer un dialogue : pouvoir en parler dans un but préventif ou d'alerte.

SUPPORTS PEDAGOGIQUES ET METHODES MOBILISEES :

- Apports théoriques (utilisant la facilitation graphique et/ou powerpoint).
- Échanges autour des expériences de chacun.
- Exercices pratiques.
- Document de synthèse sur les apports théoriques.

CONTENU :

- Être parent aujourd'hui : le burn out parental placé dans le contexte général de la société.
- Les origines du burn out. Comprendre les causes : comment les parents arrivent à l'épuisement ?
- Les conséquences du Burn out Parental : sur le parent, les enfants, le couple... Etat des lieux des conséquences.
- Repérer le Burn out Parental : concrètement quels sont les signes visibles de l'extérieur que l'on peut repérer ? Comment différencier un parent stressé d'un parent en burn out ?
- Comment en parler avec les parents ? Cette dernière partie sera axée sur la communication : comment en parler en prévention ? Comment aborder le sujet quand on repère des signes ?

VALIDATION :

- ✓ Attestation de présence
- ✓ Attestation d'acquis
- ✓ Evaluation de formation
- ✓ Questionnaire de satisfaction à 3 mois

FORMATEUR : Josette CORDIER

Formatrice dans le domaine de la parentalité positive.
Coach certifiée.
Sophrologue titulaire du titre RNCP, spécialisée pour travailler auprès des enfants.
Membre de l'Association Française de Discipline Positive.

