

Comprendre et repérer le burn out parental

42

Le burn out parental est un sujet d'actualité. Le «burn out» est passé dans le langage courant, devenu presque banal. Pour les professionne(le)s, 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.



Modalités

Tout public

Dates : 20 juin 2024

Durée : 7 heures

Tarif : 350 euros

Lieu : Villers les Nancy

Pré-requis : aucun

Groupe : 4 à 12

Validation : attestations de présence et de compétences, évaluations, questionnaire de satisfaction à 3 et 6 mois



Objectifs

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

Supports et méthodes pédagogiques

Apports théoriques (utilisant la facilitation graphique et/ou powerpoint)

Échanges autour des expériences de chacun

Exercices pratiques

Document de synthèse sur les

apports théoriques

Comprendre et repérer le burn out parental

42



Formateur/trice

Josette CORDIER est formatrice dans le domaine de la parentalité positive.

Coach certifiée.

Formée au bilan de compétences.

Sophrologue titulaire du titre RNCP,

spécialisée pour travailler auprès des enfants

Membre de l'Association Française de Discipline Positive.



Contenu

- Etre 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 ?