

Cécile Sportès

Enseignante
Coach parentale

06.16.38.35.22



cecile.sportes@gmail.com

www.cecilesportescoachingparental.com

www.facebook.com/cecilesportescoachingparental

L'opposition :

**Comment obtenir la coopération
de mon enfant.**

Atelier parentalité

Cet atelier propose d'explorer des pistes pour rester calme et force de propositions constructives face aux colères et crises de votre enfant/adolescent.

**Le samedi 7 janvier
de 10h à 12h**

2h d'atelier GRATUIT

Ludothèque Pass'Temple



Des outils et réflexions pour aider mon enfant à gérer sa frustration et découvrir le chemin de sa coopération.

**Pour retrouver le calme et les moments
de partage en famille !**

« La paix dans le monde commence à la maison. » Maria Teresa

Cécile Sportès

Enseignante
Coach parentale

06.16.38.35.22



cecile.sportes@gmail.com

www.cecilesportescoachingparental.com

www.facebook.com/cecilesportescoachingparental

Les émotions :

**Mieux comprendre et accueillir
mes émotions et celles de mon enfant.**

Atelier parentalité

Cet atelier propose d'explorer des pistes pour accueillir et interpréter les émotions de votre enfant et l'aider à les réguler. Cela passe par l'accueil de vos propres émotions face à celles de votre enfant/adolescent.

**Le samedi 14 mai
de 10h à 12h**

2h d'atelier GRATUIT

Ludothèque Pass'Temple



Des outils et réflexions pour aider mon enfant à gérer ses émotions.

**Pour apaiser le climat familial et retrouver le
plaisir d'être ensemble !**

« La paix dans le monde commence à la maison. » Maria Teresa

Cécile Sportès

Enseignante
Coach parentale

06.16.38.35.22



cecile.sportes@gmail.com

www.cecilesportescoachingparental.com

www.facebook.com/cecilesportescoachingparental

L'autorité : règles et limites

**Mettre en place des règles et des limites
dans le calme et le respect de mon enfant**

Atelier parentalité

Cet atelier propose d'explorer des voies une autorité adaptée à votre famille,
et des outils concrets pour la faire respecter sereinement.

**Le samedi 28 mai
10h à 12h**

2h d'atelier GRATUIT

Ludothèque Pass'Temple



Sans limites, l'enfant manque de repères.
Or le cadre le rassure et est indispensable à son
épanouissement et à sa vie en société.

Cadre et bienveillance peuvent cohabiter !

« La paix dans le monde commence à la maison. » Maria Teresa

Cécile Sportès

Enseignante
Coach parentale

06.16.38.35.22



cecile.sportes@gmail.com

www.cecilesportescoachingparental.com

www.facebook.com/cecilesportescoachingparental

La scolarité :
Apaiser les conflits liés
à l'école ou au collège.

Atelier parentalité

L'objectif de cet atelier est de prévenir ou d'apaiser les conflits autour de l'école/collège. Il s'agit d'aborder les problématiques : opposition/refus, repli sur soi/phobie scolaire, harcèlement, profils particuliers TDA(H), HPI, DYS... ; de définir la place de l'école/collège à la maison et d'aborder des outils pour favoriser l'autonomie de votre enfant/adolescent dans ses apprentissages.

Le samedi 5 février de 10h à 12h

2h d'atelier GRATUIT

Ludothèque Pass'Temple



Pour aider mon enfant/adolescent
à aller sereinement à l'école ou au collège !

« La paix dans le monde commence à la maison. » Maria Teresa

Cécile Sportès

Enseignante
Coach parentale

06.16.38.35.22



cecile.sportes@gmail.com

www.cecilesportescoachingparental.com

www.facebook.com/cecilesportescoachingparental

Les devoirs :

Mettre fin aux conflits autour des devoirs.

Atelier parentalité

Cet atelier propose d'explorer des pistes pour aborder sereinement le temps des devoirs, grâce à des outils adaptés. L'objectif est de favoriser l'autonomie de votre enfant/adolescent dans ce domaine.

Le samedi 3 mars de 10h à 12h

2h d'atelier GRATUIT

Ludothèque Pass'Temple

Des outils et réflexions pour aider mon enfant
et le libérer de la pression des devoirs.



**Pour apaiser le climat familial au retour de
l'école ou du collège !**

« La paix dans le monde commence à la maison. » Maria Teresa

Cécile Sportès

Enseignante
Coach parentale

06.16.38.35.22



cecile.sportes@gmail.com

www.cecilesportescoachingparental.com

www.facebook.com/cecilesportescoachingparental

L'adolescence : Mieux comprendre et accompagner mon adolescent(e)

Atelier parentalité

L'objectif de cet atelier est de mieux comprendre les bouleversements tant physiologiques que psychologiques que traverse votre adolescent(e) pour continuer de construire la relation avec lui/elle, et lui offrir autonomie et cadre sécurisant à la fois.

Le samedi 9 avril de 10h à 12h



**2h d'atelier
GRATUIT**

**Ludothèque
Pass'Temple**



Réflexions et outils concrets pour remplacer les portes qui claquent par des échanges riches et harmonieux.

**Pour retrouver un équilibre relationnel
avec mon adolescent(e) !**

« La paix dans le monde commence à la maison. » Maria Teresa

Cécile Sportès

Enseignante
Coach parentale

06.16.38.35.22



cecile.sportes@gmail.com

www.cecilesportescoachingparental.com

www.facebook.com/cecilesportescoachingparental

Les écrans :
mettre en place des règles
et les faire respecter

Atelier parentalité

Les écrans font aujourd'hui partie de la vie de nos enfants/adolescents : téléphone, ordinateur, tablettes, télévision... Il ne s'agit pas de les diaboliser, mais de recueillir des informations à leur sujet et de faire des choix : quelles limites de temps, de contenus ? Quelles règles pour notre famille ? Et comment les faire respecter ?

Le samedi 30 avril
de 10h à 12h

2h d'atelier GRATUIT
Ludothèque Pass'Temple



Entre outils concrets et des réflexions : que mettre en lieu et place des écrans ?

Pour choisir ma vie de famille !

« La paix dans le monde commence à la maison. » Maria Teresa

Cécile Sportès

Enseignante
Coach parentale

06.16.38.35.22



cecile.sportes@gmail.com

www.cecilesportescoachingparental.com

www.facebook.com/cecilesportescoachingparental

La fratrie :

**Comment prévenir et gérer
les conflits dans la fratrie**

Atelier parentalité

Les relations fraternelles ne coulent pas de source : elles se construisent. L'objectif de cet atelier est de mettre en place des outils et d'échanger des informations qui permettent le dialogue en lieu et place des disputes qui génèrent un climat de tension dans la fratrie et dans la maison.



Le samedi 11 juin de 10h à 12h

**2h d'atelier
GRATUIT
Ludothèque
Pass'Temple**



**Pour retrouver harmonie
et respect dans les relations fraternelles !**

« La paix dans le monde commence à la maison. » Maria Teresa

Cécile Sportès

Enseignante
Coach parentale

06.16.38.35.22



cecile.sportes@gmail.com

www.cecilesportescoachingparental.com

www.facebook.com/cecilesportescoachingparental

Être parent en 2023 :

trouver le juste équilibre
entre bienveillance et cadre

Atelier parentalité

Cet atelier propose d'explorer des pistes pour offrir un cadre et des règles qui rassurent votre enfant/adolescent, tout en restant dans la bienveillance.



**Le samedi 17 septembre
de 10h à 12h**

2h d'atelier GRATUIT

Ludothèque Pass'Temple

Des outils et réflexions pour que chacun soit écouté et respecté à la maison, et offrir sentiment de sécurité et compréhension à mon enfant.

Pour devenir le parent que j'ai envie d'être !

« *La paix dans le monde commence à la maison.* » **Maria Teresa**

Cécile Sportès

**Enseignante
Coach parentale**

06.16.38.35.22



cecile.sportes@gmail.com

www.cecilesportescoachingparental.com

www.facebook.com/cecilesportescoachingparental

La communication :

**Comment mieux communiquer
avec mon enfant.**

Atelier parentalité

Cet atelier propose d'explorer des pistes pour rester en lien dans toute situation et communiquer dans le respect avec votre enfant/adolescent.



**Le samedi 8
octobre
de 10h à 12h**



2h d'atelier GRATUIT à la Ludothèque Pass'Temple

Des outils et réflexions pour comprendre ce qui est en jeu lors des tensions et rester dans l'échange constructif avec mon enfant/adolescent.

**Pour retrouver le calme et les moments
de partage en famille !**

« La paix dans le monde commence à la maison. » Maria Teresa

Cécile Sportès

**Enseignante
Coach parentale**

06.16.38.35.22

« La paix dans le monde commence à la maison. » Maria Teresa