

La Formation

Développer L'Estime de Nous

(parents-enfants)



Ce cours s'adresse autant aux parents qui élèvent leurs enfants en couple ou seuls ou dans une famille recomposée et qui ont des enfants entre 5 et 11ans

Une formation qui révolutionnera définitivement votre vie et celle de vos enfants!



Une famille c'est un ensemble formé par le père, la mère (ou par l'un des deux) et les enfants. C'est aussi une maman avec son enfant ou un papa avec un ou plusieurs enfants. Ce peut-être aussi deux mamans ou deux papas avec un enfant. Elle peut être recomposée : famille conjugale où les enfants sont issus d'une union antérieure de chacun des conjoints.

Plus jamais vous ne vivrez vos relations comme avant !

CE QU'EST LA FORMATION

Développer l'estime de Nous (parents-enfants)
« FAMILLE-GUIDE, FAMILLE-COMPLICE »

- ☞ Cette formation sur le thème « **Célébrons la famille** » s'adresse aux parents qui désirent en complicité avec leurs enfants mettre en pratique et intégrer des outils relationnels qui favorisent le *développement de la confiance en soi, de l'estime personnelle et une manière d'être aimante où chacun apporte sa participation*. Elle permet aux parents et aux enfants de *développer la constance au Bonheur, à être dans la joie et vivre l'harmonie d'une vie familiale où chacun acquiert un encadrement responsable, respectueux et élevant pour le Nous*.

Cette nouvelle formation est offerte en Outaouais une fois par an seulement



Les avantages

VALEURS TRANSMISES :

Élever versus Abaisser... Donner et Recevoir... Avoir et Être... Partager véritablement... Me respecter et Respecter l'Autre... Accepter les différences.

POUR PERMETTRE À L'ENFANT DE DÉVELOPPER :

- ✦ Le respect de lui-même et des autres
- ✦ la responsabilité envers lui-même, envers les autres et son environnement
- ✦ des relations saines, avec lui-même et avec les autres.
- ✦ L'esprit de participation et de collaboration
- ✦ l'assurance, la détermination, la joie, la confiance en Soi et en l'Autre, le courage, le sens du partage, l'estime personnelle et de « Nous », l'amour véritable de lui-même et des Autres, l'humilité, l'appréciation et la gratitude
- ✦ *une discipline constante, cohérente, conséquente et aimante.*

APPRENDRE À L'ENFANT À :

- ✦ élever plutôt qu'abaïsser
- ✦ voir le Bon et le Beau en lui et chez les autres
- ✦ donner et recevoir, partager
- ✦ écouter véritablement
- ✦ se révéler avec respect, se maîtriser
- ✦ s'impliquer,
- ✦ sortir de ses colères et de ses peurs
- ✦ être heureux et épanoui
- ✦ connaître la valeur inestimable de sa famille

POUR LE PARENT, NE PLUS AVOIR À :

- ✦ intervenir inutilement face aux colères non contrôlées
- ✦ répéter, dicter, menacer, argumenter, crier, punir, vivre des conflits insolubles, régler des querelles entre frères et soeurs.

POUR VIVRE :

- ✦ un **temps exclusif** avec son enfant et en famille
- ✦ l'écoute, la complicité, la collaboration, le respect, l'implication.

L'approche relationnelle qui y est proposée permet des relations harmonieuses entre tous : parents-enfants, enfants-enfants, parents-parents.

FORMATION INNOVATRICE



◆ Cette formation propose aux parents et enfants* une prise de conscience à devenir **l'Auteur de sa vie** par la pratique quotidienne d'un mode d'emploi relationnel « l'Estime de Nous ». Cette pratique innovatrice propose un apprentissage très concret et pratique, amené dans un esprit ludique où chacun évolue à son rythme supporté par des exercices amusants qui ne demandent ni efforts, ni contraintes. Parents et enfants développent ainsi des relations aimantes et épanouissantes.

◆ « **Développer l'Estime de Nous** » s'offre en 4 cours à raison de 2 heures chacun (intervalle suggéré entre les cours, à la discrétion du formateur). Peut s'offrir les soirs de semaine à compter de 18 h 30 ou les week-ends le matin ou l'après-midi.

* Enfants : Les enfants à partir de l'âge de **5 ans** peuvent participer jusqu'à environ **9-10 ans**... pour les plus vieux (10 et + et ados), on peut leur demander de venir pour aider les plus jeunes, ce qui fait que par la même occasion, ils entendent l'enseignement (doivent quand même payer le prix du cours).

Une approche pratique et concrète

Cours 1

ÉLEVER
ÉLEVER versus **ABAISSER**
Je suis responsable
Je développe l'Estime de « Nous »

Cours 2

MOI J'AIME ÇA DONNER
DONNER et **RECEVOIR**
Je me respecte et respecte l'Autre
Ça me rapproche ou ça m'éloigne

Cours 3

ÊTRE PRÉSENT ICI ET « MAIN TENANT »
ÊTRE et **AVOIR**
Développer ma confiance

Cours 4

LÂCHER PRISE À MES COLÈRES
DÉDRAMATISER
Je suis l'Auteur de ma vie

Témoignages

« Les cours sont super bien faits et super bien structurés. Les enfants sont attentifs et ont envie de connaître les prochaines activités. Plusieurs activités comme le « pouce it » et « Se lever de Bonheur » nous ont rapprochés. La famille est plus serviable et cela me fait du bien. Donc, je suis plus joyeuse! »

Mélanie Mathieu, chimiste

« Oh miracle ! Avec mon fils, les matinées sont maintenant extraordinairement agréables : nous avons trouvé un moyen de commencer la journée de « Bonheur » ! je m'arrête beaucoup plus afin de trouver le côté positif des choses... aussi avec mes collègues de travail »

Linda Bernier, recherchiste

« Amélioration dans ma relation mère-enfant. J'ai plus de moments de plaisir et de détente en famille. Les semaines passent tellement vite! Les boîtes à trésor se remplissent de dons, c'est formidable! »

Chantal Émond

« Merci, toute la famille profite de l'impact positif et tous s'en portent mieux. L'ensemble de la théorie et des activités, tout est vraiment bien pensé! Bravo Stéphanie. Très très bonne animation! »

Martine Bergeron, enseignante

« Nous vivons plus de calme, plus de douceur et d'amour. Il y a diminution des tensions et résolution plus rapide des conflits »

Nathalie Auger

Réflexion

Nous sommes allés au zoo et nous avons observé les animaux. Nous sommes allés au cinéma et nous avons aimé l'histoire. Nous sommes allés suivre la formation « Développer l'Estime de Nous »(parents-enfants), Famille-guide, Famille-complice et nous avons développé une manière d'être aimante et élevante les uns envers les autres qui nous a transformés pour la vie !

Droits réservés / Les formations **COMMEUNIQUE INC.**



Sarah Plourde
Maître Formatrice COMMEUNIQUE
Tél. : 819.598.8277
commeunique@sarahplourde.com

SARAH PLOURDE
EN TOUTE COMPLICITÉ

www.sarahplourde.com

**L'importance
des relations**

WWW.COMMEUNIQUE.COM

Les formations COMMEUNIQUE INC.



COMMEUNIQUE
L'IMPORTANCE DES RELATIONS

PARENTS, ENSEIGNANTS, ÉDUCATRICES ET INTERVENANTS

Pour arrêter de répéter, menacer, argumenter, crier & punir...

Soyez au courant des activités prochaines de COMMEUNIQUE dans la région.



COMMEUNIQUE.dans.lOutaouais

Mes prochains événements? Des chroniques relationnelles? Inscrivez-vous à mon infolettre. C'est gratuit!

www.sarahplourde.com/infolettre

**Formations
et conférences**

SARAH PLOURDE
EN TOUTE COMPLICITÉ

www.sarahplourde.com



Un livre pour la nouvelle génération de parents !

Je me lève de Bonheur !... Après l'estime de soi, l'Estime de Nous...



Ce livre transformera à coup sûr votre vie, celle de vos enfants et de vos adolescents!

Les parents d'aujourd'hui mènent des existences trépidantes et le manque de temps vient souvent contrecarrer les sentiments d'amour qu'ils ont pour leurs enfants. L'enseignement que nous proposons tient compte de cette réalité et permet de nombreuses transformations malgré cette difficulté.

Ce qui est primordial pour un enfant, n'est-ce pas sa relation d'amour avec ses parents ou avec la personne la plus déterminante dans sa vie ? se demandent les auteurs. La famille est au cœur de sa vie, elle lui est capitale. Rappelez-vous l'influence de la vôtre lorsque vous étiez enfant. Elle assurait votre sentiment de sécurité, elle déterminait votre capacité à être heureux ou malheureux. Pour tout enfant ou adolescent, le Nous prime.

Je me lève de Bonheur... pour développer l'Estime de Nous offre aux parents une approche concrète pour que chaque membre de la famille se libère des obstacles à son bonheur : les jugements, les fausses perceptions, les comparaisons et le manque d'amour. En tant qu'adultes, nous nous devons de remettre l'amour et le respect au cœur de la relation. Or la relation, c'est le Nous. Nos enfants ont besoin de ce Nous, pour se lever de Bonheur !

Les formations **COMMEUNIQUE INC.**

Tous droits réservés / Les formations
COMMEUNIQUE INC.

