

# Atelier de soutien à la parentalité

## ADOS : MODE D'EMPLOI ?

Animé par **Karen DUMAS**

Psychologue - Psychothérapeute



1

### S'INFORMER

sur les particularités liées à l'adolescence (émotions, conduites à risques, estime de soi)

2

### APPRENDRE

l'autorité bienveillante et avoir des outils concrets pour apaiser l'ambiance à la maison

3

### COMMUNIQUER

Renouer le dialogue pour mieux se comprendre et se respecter

4

### FAVORISER

son autonomie et sa motivation

Un **temps d'écoute**, de **conseils** et de **partage d'expériences parentales** en toute simplicité et bienveillance.

Premier atelier le **samedi 14 mars 2020** de 14h à 16h30.  
Lieu : **Cabinet Parenthèse**

### CONTACT ET INSCRIPTION

Mail : [karen.dumas-pro@laposte.net](mailto:karen.dumas-pro@laposte.net)

Tél : 07.78.78.03.39.

