



# Valses avec les parents ...en 4 temps

## Démarche de formation, d'accompagnement, de coaching et de développement de l'intelligence collective

Accompagnées dans leurs réflexions et leur recherche de solutions pérennes dans l'accueil des parents, les participantes bénéficieront autant de l'expertise de la formatrice que de l'intelligence collective alimentée par ces groupes d'apprentissage.

La démarche est proposée en 4 temps.

### Atelier 1: Gestion du stress et du malaise précédent les conversations difficiles

Cet atelier offre des techniques et des stratégies pour gérer le stress et le malaise qui précèdent les conversations difficiles. Il est conçu pour aider les participants à comprendre les sources de leur stress, à se préparer mentalement et émotionnellement, et à adopter des stratégies efficaces pour rester calme et gérer leur stress.

#### Objectifs

- Comprendre les sources de stress et de malaise avant les conversations difficiles.
- Apprendre des techniques pour se préparer mentalement et émotionnellement.
- Adopter des stratégies pour rester calme et mieux gérer le stress.

#### Contenu

- Identification des sources de stress.
- Techniques de gestion du stress (exercice physique, musique, silence, etc.).
- Préparation mentale et émotionnelle.
- Stratégies pour maintenir une perspective équilibrée.
- Partage d'expériences et discussions.

### Atelier 2: Résilience et confiance en soi: comment conserver sa santé mentale

Cet atelier est axé sur la résilience et la confiance en soi, particulièrement dans le contexte des interactions difficiles avec les parents. Il explore les croyances limitantes, les styles de communication, et des techniques pour exprimer ses besoins et ses malaises.

#### Objectifs

- Comprendre nos propres croyances limitantes.
- Identifier les styles de communication pour conserver le contrôle de la situation.
- Apprendre à dépersonnaliser les situations.
- Techniques pour exprimer son malaise et ses besoins.

#### Contenu

- Identification et gestion des croyances limitantes.
- Analyse des styles de communication.
- Techniques d'expression des malaises (questions, reformulation, affirmation de position).
- Cas pratiques et discussions.

### **Atelier 3: Faire face à un parent émotif (colère, désarroi, tristesse)**

Cet atelier fournit des stratégies et des techniques pour gérer les interactions avec des parents en situation de crise émotionnelle. Il se concentre sur l'écoute active, l'imposition de limites, et la validation des émotions des parents pour favoriser une communication constructive.

#### Objectifs

- Gérer efficacement les interactions avec des parents en crise émotionnelle.
- Adopter des stratégies pour imposer des limites.
- Partage d'expériences et revue de cas.
- Comprendre les techniques de communication pour mieux gérer les parents en crise.

#### Contenu

- Identification des émotions des parents.
- Techniques pour imposer des limites.
- Écoute active, validation des émotions, et communication non-violente.
- Cas pratiques et discussions.

### **Atelier4: Une main de fer dans un gant de velours: l'art du recadrage en douceur**

Cet atelier enseigne l'art de recadrer de manière douce et efficace. Il couvre les principes du recadrage en douceur, les techniques de communication non-violente, et des stratégies pour gérer les conflits avec les parents.

#### Objectifs

- Comprendre l'importance du recadrage en douceur.
- Apprendre des techniques efficaces pour recadrer de manière constructive.
- Développer des compétences en communication pour gérer les conflits avec les parents.
- Partage d'expériences et discussions.

#### Contenu

- Théorie du recadrage en douceur.
- Techniques de recadrage (écoute active, communication non-violente, feedback constructif).
- Stratégies spécifiques pour différents types de parents (autoritaire, protecteur, distant, critique, exigeant).
- Cas pratiques et discussions.

## Témoignages

*Je suis vraiment très heureuse d'avoir la chance que Marie-Ève puisse nous outiller. Nous avons des situations parfois pas simples avec des parents et employées et elle arrive à nous guider si jamais ça devait se reproduire à nouveau. Elle nous donne de petits trucs simples faciles à mettre en place. Pour moi c'est une superbe rencontre qui va m'aider dans mon travail de gestion.*

*J'ai la chance d'avoir l'accompagnement de Marie-Eve et je ne le regrette pas du tout. Son accompagnement est adapté à notre réalité. Elle nous donne les outils pour faire face à une personne émotive (parent ou employée en colère). Sa technique de recadrage en douceur est facile et nous pouvons l'appliquer pour diverses situations. Son accompagnement répond largement à mes attentes.*

## Marie-Eve Drouin CRHA



Stratège en ressources humaines, Marie-Eve Drouin est fondatrice de Drouin Ressources Humaines, une firme RH bien implantée à Québec.

Femme d'action et de famille, elle cumule plus de 15 ans d'expérience auprès des PME et des organisations dans leurs relations de travail et la gestion de leurs ressources humaines. Reconnue pour son approche humaine, ses formations sont un juste milieu entre théorie et cas pratiques.

Membre en règle de l'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés (CRHA), elle se spécialise également comme médiatrice accréditée.

Activité virtuelle synchrone de 4 ateliers de 75 à 90 minutes

Formation, accompagnement, coaching

Groupes de 5 personnes

COÛT: Membre: 300\$ + tx / Non-membre: 450\$ + tx