

Pour une parentalité joyeuse

MARIE COSTA, experte en parentalité, auteure et conférencière, a accompagné de nombreuses familles durant 25 années d'enseignement et de coaching parental. Elle intervient aujourd'hui pour aider les parents à développer leur leadership parental

Résumé long

Etre parent... ce n'est que du bonheur ! Enfin, peut-être pas tous les jours... entre la course du matin pour aller à l'école, les devoirs à faire, les repas à assurer et le petit dernier qui ne veut pas aller se doucher ... Notre vie de parent est bien souvent un sprint permanent auquel s'ajoute la pression d'être un « bon parent ». Et si l'on apprenait à lâcher prise, à stopper le doute et la culpabilisation pour tenter de ne plus suivre le mythe du parent parfait ?

Découvrons les sources de stress, comprenons la charge mentale, identifions les prémices du burn out... pour pouvoir RALENTIR et nous connecter avec l'essentiel, notre essentiel ! Lâcher-prise, tout le monde en parle, mais personne ne sait vraiment comment y parvenir. Et si cela passait par la joie ? La joie de s'arrêter, de se ressourcer et d'espérer tout recommencer ?

Voici une conférence pour nous reconnecter à nous-même et pour décider de vivre une parentalité plus heureuse qui nous ressemble ! Etes-vous prêt à goûter aux surprises de l'imprévu ? Au pouvoir de l'instant présent ? Au bonheur d'un éclat de rire ?

Cette conférence est pétillante, pleine d'humour, de fantaisie et de surprises. Et si l'on regardait le monde avec nos yeux d'enfants ? Et si l'on apprenait à savourer ce fameux moment présent ?

Découvrez également différents outils pratiques et concrets pour cultiver la joie en famille tels que : le calendrier perpétuel de la gentillesse, l'arbre de la gratitude, le bocal aux mots doux, l'arc-en-ciel des missions pour toute la famille... et plein d'autres surprises joyeuses !