

Une famille fun et fonctionnelle

Les 3 ingrédients pour une famille résiliente

Par Christelle Pillot - coach et conférencière certifiée spécialisée dans le bien être familial.



Conférence de 90 minutes, le 15/04/21 à 20h00



10 Sources de Stress vécues par les enfants

Les nouvelles données associées à la pandémie de coronavirus, ainsi que les connaissances sur les précédentes épidémies soulignent 10 sources de détresse vécues par les enfants/ jeunes dont celles ci:

- Le stress que des connaissances ou eux-mêmes tombent malades,
- Solitude et deuil compliqués par les mesures d'éloignement physique,
 - Tensions dans les relations et violence familiale,
- Le stress associé à l'incertitude quant à la durée de la pandémie,
 - Le stress résultant de la couverture médiatique.

But de la conférence

1. **Etudier les 3 ingrédients nécessaire à un bon fonctionnement de la famille**, réenforcer ce qui fonctionne bien et adapter certains aspects par rapport à la situation actuelle pour mieux soutenir les besoins de chacun.
2. **Mieux comprendre les facteurs** extérieurs et intérieurs qui permettent aux membres de la famille d'être stables psychologiquement et flexibles.
3. **Trouver des outils concrets** pour améliorer le bien être de chaque membre de la famille (parents et enfants). La conférence est interactive et des exercices seront proposés.
4. **Une discussion ouverte** et un partage avec des gens bienveillants et souhaitant trouver des solutions.

Vous sortirez de cette conférence avec

1. Une **énergie nouvelle** pour affronter les prochaines semaines
2. Un **plan d'action** et des **outils concrets** pour vous et vos enfants au point de vue émotionnel et organisationnel.
3. Une **meilleure analyse** de la situation actuelle et de l'évolution possible.



www.christellepillot.com