

"Être parent, ça fatigue !"

Ateliers Gratuits de soutien à la parentalité

**Vous vous sentez fatigué(e) ou débordé(e)
dans votre rôle de papa ou de maman ?**

**Pour tous les parents avec de jeunes enfants âgés de moins de 12 ans
Un cycle de 8 ateliers de 2h hebdomadaire en groupe de 10 parents**

Pourquoi ?

- mieux vivre ses **émotions**,
- expérimenter et acquérir des **outils concrets**
pour réduire son stress,
- identifier et mobiliser vos **ressources**
pour mieux vivre son rôle de parent.

Où ?

L'AGASEC, 2bis rue Saint Léger
78100 Saint Germain en Laye

Quand ?

8 séances, les lundis, de 19 heures à 21 heures
20 et 27 septembre, 04, 11 et 18 octobre
08, 15 et 22 novembre 2021

Tarif et conditions :

Gratuit et sur inscription :
opsp-msh@univ-grenoble-alpes.fr

Contact :

Maryam Bastucci

Pour plus d'information : opsp-msh@univ-grenoble-alpes.fr

Dans le cadre d'un **projet de recherche** visant la prévention de l'épuisement parental

