



Josette CORDIER
Formatrice & Sophrologue

06.23.08.72.75
bonjour@josettecordier.com

J'accompagne enfants, parents et professionnels
en chemin vers un quotidien positif !

Membre de



Vous trouverez ici des outils conçus pour **accompagner les parents et les professionnels de l'enfance** et les aider à révéler le meilleur d'eux même.

Conseillère en Économie sociale Familiale diplômée d'État, j'ai complété ma formation avec la psychologie positive, la Discipline Positive, la Communication Non Violente.

Ces ateliers permettent de transmettre des outils concrets, **pour améliorer les relations, la communication, cultiver la bienveillance...** mais surtout de prendre le temps nécessaire de la réflexion : Quel parent ou professionnel ai-je envie d'être ? Comment « être » avec les enfants pour favoriser l'autonomie, la responsabilité, le respect ?

Ateliers pour parents

Atelier de Discipline Positive	p 2
Atelier pour parents d'ado	p 3
Atelier J'arrête de râler sur mes enfants {et mon conjoint}	p 4
Atelier parents-enfants	p 5
Conférence, temps d'échange	P 5

Formations pour professionnels

Mettre en place une démarche d'éducation positive	p 6
Formation sur mesure	p 6
Informations pratiques	p 7

Atelier de Discipline Positive

Éduquer avec fermeté et bienveillance, en développant l'encouragement et la coopération.

L'atelier de **Discipline Positive** est destiné aux parents et aux adultes qui désirent mettre en place une communication familiale efficace et bienveillante, en plaçant l'encouragement au cœur de leurs relations avec les enfants.

Cet atelier allie une théorie solide à des activités ludiques et interactives et de nombreux jeux de rôle.

Des outils à la fois concrets, pratiques et efficaces y sont présentés et mis en application pour créer un environnement mettant en valeur la coopération, la résolution de conflit, le sens des responsabilités.

Thème 1 • Connaître les fondements de la Discipline Positive • Comprendre la logique de l'enfant • Savoir poser un cadre • Favoriser la coopération de l'enfant.

Thème 2 • Être ferme et bienveillant à la fois • Gérer « la crise » • Se maîtriser et prendre soin de soi.

Thème 3 • Connaître l'influence de l'ordre de naissance des enfants • Comprendre les besoins de l'enfant à travers son comportement.

Thème 4 • Découvrir les alternatives à la punition • Encourager et mettre en capacité son enfant.

Thème 5 • Écouter efficacement • Gérer les conflits dans la fratrie • Communiquer avec bienveillance.

Thème 6 • Se connaître pour comprendre ses propres besoins • Mettre en place efficacement les Temps d'échange en Famille (TEF).

Thème 7 • Passer un accord avec son enfant (et qu'il soit respecté !) • Comprendre les processus d'apprentissage • Trouver des solutions gagnant-gagnant.

Atelier pour parents : 7 rencontres de 2h
Organisable à la journée ou demi-journée selon vos besoins



Atelier pour parents d'ados

Traverser l'adolescence n'est pas une chose facile pour les enfants... Comme pour les parents !

Ce cycle de 7 rencontres s'adresse à tous les **parents d'adolescents** ou de futurs adolescents.

Il a pour objectif de leur permettre de **mieux appréhender ou vivre cette période**, de réfléchir à leur positionnement et de découvrir de nouveaux **outils de communication**. Ceux-ci les aideront à accompagner l'adolescent vers l'âge adulte.

Les parents apprennent à :

- Recréer ou maintenir le lien, même dans les situations délicates.
- Appréhender l'adolescent autrement en tenant compte des transformations majeures à cet âge, notamment au niveau neurologique.
- L'accompagner dans ses moments difficiles (colères, frustrations, opposition), dans ses premières fois.
- Tisser avec lui une relation basée sur la confiance et le respect mutuel.
- Définir et mettre en place, avec bienveillance, un cadre qui encourage l'adolescent à se sentir responsable de son comportement.
- Préserver et développer l'estime de soi des adolescents.

Atelier pour parents : 7 rencontres de 2h
Format modulable sur demande

Thématiques abordées

- **1^{ère} rencontre** : Je découvre mon rôle de parent, l'adolescence et mon ado.
- **2^{ème} rencontre** : J'apprends à écouter, à accueillir ses émotions.
- **3^{ème} rencontre** : Je pose le cadre.
- **4^{ème} rencontre** : Je remplace les punitions par des conséquences éducatives.
- **5^{ème} rencontre** : Je décris pour mieux communiquer.
- **6^{ème} rencontre** : Je favorise l'estime de soi.
- **7^{ème} rencontre** : Je donne du lien.



Atelier J'arrête de râler sur mes enfants {et mon conjoint}

Se mettre au défi de passer 21 jours sans râler...

En plaçant le respect, la bienveillance et la communication au cœur de la famille.

Un atelier pour les parents qui ont envie de {re}penser le fonctionnement familial, sans s'arracher les cheveux !

Ici les parents sont accompagnés dans leur réflexion :

- Pourquoi je râle ? Comment faire autrement ?
- Est-ce {toujours} la faute des autres? Comment communiquer efficacement- et sans râler ?
- Pourquoi (et comment) prendre soin de moi ?

Cet atelier alterne apports théoriques (psychologie positive, communication, relations familiales), échanges, et exercices pratiques individuels et collectifs.

Les participants sont invités à poursuivre leurs réflexions et mettre en pratique un outil entre chaque rencontre.

Atelier pour parents : 5 rencontres de 2h30
Ou 2 journées

Module 1 • Nous avons tous de BONNES raisons de râler. Est-ce une bonne stratégie pour obtenir ce que nous voulons ?

Module 2 • Les distinctions indispensables pour réussir à arrêter de râler sur nos enfants {et notre conjoint}. Les connaître va nous guider dans notre challenge et nous aider à accéder au potentiel de bien-être dans notre famille.

Module 3 • Quand nos principales râleries émergent à cause de ce que les autres font {ou ne font pas}, comment faire pour leur dire sans avoir l'impression d'être rabat-joie ?

Module 4 • En tant que parent {et conjoint} nous sommes constamment en train de prendre soin des membres de notre famille et petit à petit nous nous sommes oublié (alors on râle car tout nous irrite !). Ce module est destiné à remettre notre plaisir, nos projets, nos rêves au cœur de notre vie !

Module 5 • Le défi : 21 jours consécutifs sans râler. Comment ça marche et surtout comment arriver jusqu'au bout sans baisser les bras. Comment faire de ce challenge notre plus grande fierté de l'année et une pierre fondatrice de notre nouvelle vie de famille !



Atelier parents-enfants

Prendre le temps de cultiver le lien dans une ambiance ludique.

Une parenthèse dans le quotidien des familles : un **temps pour cultiver le partage, les échanges et le lien les parents et leurs enfants.**

Cet atelier allie sophrologie et psychologie positive sous forme de jeux, pour le plaisir des petits et des grands!

Le programme est conçu selon les besoins de votre structure et des parents qui s'y retrouvent.

Atelier ponctuel (1h à 1h30 environ) ou cycle sur 5 séances, un trimestre, une année, selon vos objectifs.

Conférence, temps d'échange

Un format court pour faire découvrir un thème particulier, susciter la réflexion, le débat.

Vous souhaitez sensibiliser votre public à un thème présenté ici, sur un format court ?

Mobiliser un groupe avant de programmer un atelier ?

J'anime pour vous une conférence ou un temps d'échange.

L'occasion d'accompagner les participants à **réfléchir sur leur positionnement de parents ou professionnels**, avec des outils facilement abordables.

Tous les thèmes abordés ici sont disponibles en format conférence, voici quelques exemples :

- L'éducation positive : un nouvel élan dans ma vie de parent.
- La discipline positive : comment concilier fermeté ET bienveillance ?
- La punition : Pourquoi ça marche, et comment faire autrement ?.
- Au secours, j'ai un ado sous mon toit !



Formation professionnelle

Mettre en place une démarche d'éducation positive en accueil collectif

Cette formation à pour objectif de mettre l'équipe dans une **dynamique positive**, pour **faciliter l'accueil**, la gestion de groupe, et développer le **respect mutuel**.

Pour les structures collectives d'accueil de mineurs : animateurs, référents famille...

Objectifs :

Apprendre à poser un **cadre** ferme et bienveillant,
Adopter une **communication** qui favorise le lien, la **coopération** entre enfants et entre enfants et adultes,
Adopter des attitudes et une communication qui encouragent l'**autonomie**,
Connaître l'impact des émotions sur les comportements des enfants, savoir en tenir compte dans la gestion du groupe,
Acquérir des outils pour aider les enfants à mieux **gérer leurs émotions**.

S'appuyant sur les fondements théoriques de la discipline positive, des neurosciences et de la psychologie positive, la formation se veut pratique et allie les exercices interactifs, temps d'échanges et de réflexion entre professionnels.

Au delà des aspects théoriques, la pédagogie utilisée encourage les stagiaires à mettre en application pendant la formation, à l'intérieur du groupe, les outils transmis.

Durée : 14 à 21h
selon le programme à définir avec le structure.

Formation professionnelle

Sur mesure...

Éducateurs, Animateurs, Assistant(e)s maternelles, Puéricultrices...

Les professionnels au contact des enfants voient les notions d'encadrement et d'autorité remises en question.

Comment **accompagner, encadrer, soutenir, en développant le respect mutuel** ?
Comment **adapter ses pratiques** pour communiquer efficacement : être à l'écoute des enfants, encourager l'autonomie, la coopération ?

Autour des outils exposés ci-dessus, je construis avec vous une formation sur mesure pour m'adapter aux besoins et aux particularités de votre structure.



Informations pratiques

Pour l'ensemble de ces prestations :

Déplacement possible en Lorraine, au Luxembourg, et plus loin sur demande.

Les ateliers « *Discipline Positive* » « *J'arrête de rôler sur mes enfants {et mon conjoint}* » « *Atelier pour parents d'ado* » sont proposés dans le cadre de réseaux de professionnels, pour plus d'informations vous pouvez vous référer à mon site.

Vous souhaitez connaître mes disponibilités, demander un devis ou envisager un programme « à la carte », contactez-moi :

Pour les formations à destination des professionnels :

Une **prise en charge** est possible dans le cadre du plan de formation des salariés.

Les formations ont lieu pour vos équipes, en interne, dans vos locaux.

Les formations inter-entreprises sont possibles, les modalités sont à convenir ensemble.

Josette Cordier ~ Formatrice et Sophrologue
11 impasse du Fort – 57970 Illange
Membre de la CAE SYNERCOOP

Contact : 06.23.08.72.75
bonjour@josettecordier.com

Coopérative d'Activités et d'Entrepreneurs

Siège social : 16, place Pierre Gaxotte 55800 Revigny Sur Ornain
Siret : 788 601 797 00061 – Naf 7490B
Organisme de formation enregistré auprès du
Préfet de Région Lorraine sous le numéro : 41550046655