

ATELIERS DE SOUTIEN POUR PARENTS TOUCHÉS PAR LE BURN-OUT PARENTAL



*Être parent peut amener à vivre certaines difficultés et engendrer des stress chroniques qui peuvent aboutir à **des états d'épuisement** et provoquer un **burn-out parental**. Cela se manifeste par plusieurs signes : épuisement émotionnel et psychique, distanciation affective avec le-lez enfants, perte de plaisir et enfin ne plus se reconnaître dans son idéal de parent.*

Lors de ces ateliers, vous pourrez :

- Découvrir des outils pour vous permettre de gérer votre état émotionnel
- Mobiliser des moyens pour retrouver une sérénité dans votre rôle parental et la relation parent-enfant
- Prévenir les déséquilibres et les états d'épuisement
- Profiter d'échanges entre participants à propos du vécu de parent

7 sessions le mardi de 18h00 à 20h00

31 janvier

7- 14 - 28 février

7- 14 - 21 mars

Ateliers co-animés par deux professionnelles du CAP, une psychologue et une sage-femme certifiées au Training Institute for Parental Burnout.

Lieu : Cabinet d'Accueil Périnatal, 11 rte de Chêne, 1207 Genève, au 5ème étage

Prix : une partie remboursée par l'assurance maladie + participation de 350.- Frs les 7 séances

Renseignements et inscription :

- Loredana Scippa, psychothérapeute FSP: 078 711 26 71 ou loredana.scippa@psychologie.ch
- Sabine Cerutti-Chabert, sage-femme FSSF : 079 310 41 30 ou sabine@cerutti.net