

# Com' @dos

Comment faut-il que je te parle pour que tu coopères ?



**Formation sur site**



Formation d'un groupe de participants souhaitant animer des rencontres de parents d'adolescents, notamment les professionnels de la relation et de la santé (thérapeute, psychologue, animateur d'ateliers de parents, enseignant, éducateurs, etc.)

**APCOMM**<sup>TM</sup>  
Apprendre à Communiquer

# FORMATION A L'ANIMATION D'ATELIERS POUR LES PARENTS D'ADOS

Comment faut-il que je te parle pour que tu coopères ?

## Com' @dos

Comment faut-il que je te parle pour que tu coopères ?



Former les parents  
d'adolescents

### !! OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Permettre aux participants d'animer auprès de parents d'adolescents l'atelier de communication bienveillante Com'@dos à partir du matériel pédagogique élaboré par l'Atelier des Parents et Compagnie.

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable :

- D'animer les 7 rencontres de l'atelier « **Com@dos** » ;
- De transmettre aux parents les notions essentielles sur l'adolescence, l'adolescent, le parent d'adolescent et la communication bienveillante;
- Sensibiliser les parents sur des concepts-clés : les 1ères fois, les prises de risque, l'estime de soi et l'autonomie ;
- D'initier les parents aux clés de la communication bienveillante et de les rendre aptes à les réutiliser dans leur quotidien pour instaurer, restaurer ou renforcer un climat de communication bienveillante.



### !! PUBLIC CONCERNÉ :

Toute personne souhaitant animer des groupes de parents d'adolescents, notamment les professionnels de la relation et de la santé (thérapeute, psychologue, animateur d'ateliers de parents, enseignant, éducateurs, etc.)

### !! PRÉ-REQUIS :

Aucun prérequis particulier n'est assigné à cette formation



## CONTENU DE LA FORMATION

Suite à cette formation, le participant pourra animer auprès de parents d'adolescents les 7 rencontres de l'atelier Com'@dos.

Il aura notamment abordé tous les thèmes suivants :

### **Le rôle du parent d'ado, et les spécificités de l'adolescence :**

- ✓ Les transformations physiologiques à l'adolescence particulièrement au niveau du cerveau
- ✓ Comprendre l'impact de ces transformations sur le comportement des adolescents
- ✓ Permettre aux parents d'ajuster leurs attitudes et leur communication au quotidien

### **Les émotions et l'empathie :**

- ✓ Comprendre le rôle des émotions
- ✓ Simulation de situations émotionnellement difficiles
- ✓ La fausse empathie
- ✓ L'empathie en théorie et en pratique

### **L'autorité à l'adolescence :**

- ✓ Présentation des différents styles d'autorité et mise en évidence de leurs impacts sur la relation avec l'adolescent
- ✓ Apprendre à mettre en place une autorité bienveillante
- ✓ Construire le cadre et établir des règles

### **Les notions de punitions, de conséquences éducatives, de transgressions et prises de risques**

- ✓ Aborder et comprendre les notions d'expériences, de transgressions et de prises de risque à l'adolescence
- ✓ Savoir quels risques et quelles difficultés elles représentent pour l'adolescent et ses parents

### **Susciter la coopération :**

- ✓ Comprendre l'origine des messages qui bloquent la communication et la coopération
- ✓ Impact de ces messages sur l'estime de soi des adolescents
- ✓ Découvrir les clés d'une communication qui favorise la coopération avec les adolescents et se les approprier

### **L'estime de soi, une protection :**

- ✓ Découvrir les trois piliers de l'estime de soi
- ✓ Aborder le 1<sup>er</sup> pilier « Je suis aimable » et les clés pour le favoriser (notamment les langages de l'amour)
- ✓ S'intéresser au 2<sup>ème</sup> pilier « Je suis valable »
- ✓ Expérimenter et s'entraîner aux clés de la communication bienveillante (les paroles valorisantes et les remarques constructives)
- ✓ Aborder le 3<sup>ème</sup> pilier et comprendre le processus d'autonomie

### **Favoriser le lien :**

- ✓ Découvrir un outil de résolution de problème
- ✓ Prendre conscience de mes tensions internes



## MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- ☞ Chaque participant reçoit un matériel pédagogique complet : guide de l'animateur, un exemplaire du livret que reçoivent les parents ainsi qu'une clé USB avec des supports complémentaires.
- ☞ Ce matériel est une création de l'Atelier des Parents, réalisé par une équipe de 4 professionnels internationaux ayant sélectionné les outils les plus pertinents dans la communication et l'éducation en France, en Belgique, au Québec et aux USA. Il est basé sur l'approche humaniste, sur les dernières découvertes neuroscientifiques . Il est simple, teinté d'humour et concret afin d'être accessible au plus grand nombre. Des techniques pédagogiques actuelles comme les mindmaps, les techniques d'impacts y sont intégrées.
- ☞ La formation alterne des exposés théoriques, des jeux de rôle, des études de cas concrets, des apports vidéos. L'intégration des différentes notions à l'aide d'outils basés sur les pédagogies ludiques ponctuent les journées.



## SUIVI ET MODALITES D'EVALUATION

- ☞ Entre chaque temps fort de la journée, différentes activités créatives permettent aux participants de s'appropriier les notions qui viennent d'être abordées et aux formateurs de vérifier la bonne compréhension (exemples d'activités : mise en situation, quizz, présentation en sous-groupe d'une notion spécifique, élaboration de questions-réponses sur une thématique ...);
- ☞ Une évaluation des connaissances acquises, sous forme de QCM et de questions ouvertes, est proposée en fin de journée
- ☞ A l'issue de la formation, deux évaluations sont établies par les participants, une « à chaud » et une « à froid ».



## PROFIL DES FORMATRICES

Une équipe de 5 professionnelles spécialisées dans l'adolescence et l'accompagnement de la parentalité

*voir les présentations en annexe*

**Durée :** 4 jours en présentiel (deux fois deux jours)

## Tarifs pour l'ensemble de la formation :

\* **Formule simple : 5.000 € nets de taxes** l'ensemble de la formation **pour un groupe de 14 personnes** maximum (hors frais de location éventuelle de salle)  
(L'hébergement et les repas des participants ne sont pas compris)

### Ce prix comprend :

- Les 4 jours en présentiel
- Le livret animateur + le livret participant pour les 14 personnes
- La clé USB (flyers, affiches, communication avant – après rencontres...)

**Accessibilité handicap :** Vous êtes invité à prendre contact avec APcomm pour communiquer vos besoins spécifiques éventuels . APcomm mettra tout en œuvre pour trouver une solution.

\* **Formule complète avec kit : 5.500 € nets de taxes** l'ensemble de la formation **pour un groupe de 14 personnes** maximum (hors frais de location éventuelle de salle)  
(L'hébergement et les repas des participants ne sont pas compris)

### Ce prix comprend :

- Les 4 jours en présentiel
- Le livret animateur + le livret participant pour les 14 personnes
- La clé USB (flyers, affiches, communication avant – après rencontres...)
- Le livre « entre parent et adolescent » de H. Ginott
- Le kit d'animation



## POINTS FORTS

- La formation de l'équipe de l'Atelier des Parents aux pédagogies ludiques et aux techniques d'impact permet de **faciliter les apprentissages** des participants ;
- Grâce à la formation, les stagiaires se sentiront **plus compétents** pour accompagner des parents d'adolescents et répondre à leurs préoccupations ;