

ACTIVITES EN DISTANCIEL

Programme année scolaire 2022/2023 (Mise à jour régulière)

JANVIER 2023

Vendredi 27 à 20h30 – liste d'attente

Groupe de soutien à la parentalité - Pour Parents d'Ados

Animé par **Nadia**, Psychopraticienne

Etre parents d'adolescents à Haut Potentiel peut soulever un certain nombre de questionnements qu'il est parfois difficile de partager. Nous vous proposons cet espace de partage, d'interrogation, d'élaboration des problématiques et des stratégies pour faciliter la communication. Un moment d'écoute, un moment pour prendre du temps pour soi, de se soutenir et de partager les joies et les difficultés

Inscription : <https://www.billetweb.fr/x23-173-spp>

FEVRIER 2023

Mercredis 01/02, 08/03, 22/03 et 05/04 à 17h30 – liste d'attente

Ateliers sur les 4 accords toltèques - Pour Parents et jeunes de 7/10 ans

Animé par **Coralie**, Animatrice, Educatrice

Programme : <https://www.afep.asso.fr/AFEPdoc/X23.174.ACE.pdf>

Pour que votre jeune devienne un super Héros Paisible.

Les objectifs : Identifier et exprimer ses émotions, ses sentiments, en les régulant/Retrouver confiance en soi et s'estimer être capable d'écoute et d'empathie/Apprendre le respect et la persévérance.

Informations et inscription : <https://www.billetweb.fr/x23-174-ace>

Samedi 4 à 17h00

Atelier d'écriture créative - Pour les Jeunes du CM2 à la 4ème

Animé par **Nathalie Pasutto**, Fondatrice de « A la Rencontre des Mots »

Un atelier d'expression par les mots, centré sur le plaisir d'écrire et de partager :

- Plaisir de découvrir des œuvres inspirantes, points de départ de l'écriture, avec les propositions formulées par l'animatrice
- Plaisir d'exprimer une part de soi à travers les mots, puis d'écouter et d'être écouté lors du tour de table où chacun lit sa production s'il le désire

Informations et inscription : <https://www.billetweb.fr/x23-184-ace>

Vendredi 10 à 21h00

Groupe d'aide à la parentalité - Pour Parents d'EHPI scolarisés en Maternelle et Élémentaire

Animé par **Assia**, Psychologue

Il arrive à tous les parents de se sentir démunis ou épuisés ... Quand la fatigue ou le découragement est là que l'énervement monte, il arrive de craquer ! Cet espace de partage vous permettra de vous sentir moins seul (e) face à vos difficultés. Vous serez accompagné (e) vers des pistes de réflexion.

Inscription : <https://www.billetweb.fr/x23-163-spp>

Lundi 13 à 21h00

Séance de méditation - Pour Adultes

Animé par **Laure Mouglin**, Instructrice MBSR formée au sein de l'Institute for Mindfulness Approaches

Aucune pratique préalable n'est requise.

Programme et inscription : <https://www.billetweb.fr/x23-170-ace>

Vendredi 24 à 21h00

Groupe de parole –Soirée « Neuro...Pauses » - Pour Adultes et Jeunes Adultes HPI

Animé par **Nadia**, Psychopraticienne

Venez participer à une soirée conviviale faite d'échanges et de partages sur les vécus, les compréhensions communes ou différentes, et ainsi profiter de l'expérience de chacun(e)

Inscription : <https://www.billetweb.fr/x23-178-spp>

MARS 2023

Jeudi 9 à 20h30

Groupe de parole Pour parents d'enfants en Primaire

Animé par **Florence**, enseignante honoraire, bénévole AFEHP

Un moment de convivialité pour faire connaissance et échanger en toute simplicité sur les spécificités de nos enfants.

Inscription : <https://www.billetweb.fr/x23-195-spp>

Dimanche 12 à 9h45

Séance de méditation - Pour Parents

Animé par **Laure Mouglin**, Instructrice MBSR formée au sein de l'Institute for Mindfulness Approaches

La relation entre parent et enfant peut être mise à mal ponctuellement ou de façon plus durable. L'atelier abordera à travers différents exercices comment retrouver un ancrage pour restaurer le lien du mieux que possible, vivre ces situations avec clarté, mais aussi, comment simplement avoir plus de moments de joie partagée en renforçant la connexion parent-enfant.

Programme et inscription : <https://www.billetweb.fr/x23-171-ace>

Mercredi 15 à 21h00

Séance de méditation - Pour Adultes

Animé par **Laure Mouglin**, Instructrice MBSR formée au sein de l'Institute for Mindfulness Approaches

Aucune pratique préalable n'est requise.

Programme et inscription : <https://www.billetweb.fr/x23-189-ace>

PLUS TARD EN 2023

Jeudi 6/04 à 20h30

Groupe de parole Pour parents d'enfants en Secondaire

Animé par **Florence**, enseignante honoraire, bénévole AFEHP

Un moment de convivialité pour faire connaissance et échanger en toute simplicité sur les spécificités de nos enfants.

Inscription : <https://www.billetweb.fr/x23-194-spp>

Jeudi 13/04 à 21h00

Séance de méditation - Pour Adultes

Animé par **Laure Mouglin**, Instructrice MBSR formée au sein de l'Institute for Mindfulness Approaches

Aucune pratique préalable n'est requise.

Programme et inscription : <https://www.billetweb.fr/x23-190-ace>

Jeudi 11/05 à 20h30

Groupe de parole Pour parents d'enfants en Primaire

Animé par **Florence**, enseignante honoraire, bénévole AFEHP

Un moment de convivialité pour faire connaissance et échanger en toute simplicité sur les spécificités de nos enfants.

Inscription : <https://www.billetweb.fr/x23-196-spp>

ACTIVITÉS PASSÉES (2021/2022)

- 16/01/23 : Séance de méditation - [Pour Adultes](#)
- 13/01/23 : Groupe d'aide à la parentalité - [Pour Parents d'EHPI scolarisés en Maternelle et Élémentaire](#)
- A partir du samedi 07/01/23 Stage de Sophrologie (5 séances) sur le thème : "Maîtriser son énergie débordante » - [Pour les Jeunes de 4 à 10 ans](#)
- A partir du mercredi 04/01/23 Stage de Sophrologie (7 séances) sur le thème : "Être Zen lors des contrôles, des examens"- [Pour les Adolescents de 11 à 17 ans](#)
- 07/01/23 : Atelier sur l'humour - [Pour les Jeunes de 8 à 14 ans](#)
- 21/12/22 : Stage en ligne de préparation au grand oral du BAC - [Pour les Lycéens de Terminal](#)
- 21/12/22 : Groupe d'échanges "Espace jeunes" - [Pour les Jeunes entre 11 et 15ans](#)
- 17/12/22 : Atelier : Pourquoi je pense trop ? Comment ralentir mon cerveau [pour les Jeunes entre 8 et 14ans](#)
- 10/12/22 : Atelier : Pourquoi je pense trop ? Comment ralentir mon cerveau [pour les Jeunes entre 8 et 14ans](#)
- 09/12/22 : Groupe de soutien d'aide à la parentalité [pour Parents d'ados](#)
- 08/12/22 : Séance de méditation [pour Adultes](#)
- 07/12/22 : Groupe d'échanges [pour Etudiants](#)
- 25/11/22 : Groupe d'aide à la parentalité [pour Parents d'enfants scolarisés en Primaire](#)
- 23/11/22 : Séance de méditation [pour Adultes](#)
- 18/11/22 : Groupe d'aide à la parentalité – [Thème : La gestion des crises](#)
- 17/11/22 : Groupe d'échange et de partage [pour Parents d'enfants scolarisés en Primaire](#)
- A partir du lundi 14/11 : 3 ateliers « Les lundis de l'orientation » [pour Jeunes de la 3ème à la Terminale](#)
- 14/11/22 : Groupe d'aide à la parentalité [pour Parents d'enfants HPI](#)
- A partir du mardi 8/11/22 : Stage de Sophrologie "Retrouver les bienfaits d'un sommeil de qualité" [pour les Adultes](#)
- 26/10/22 : Espace Jeunes [pour Jeunes de 11 à 15 ans](#)
- A partir du 14/10/22 : Ateliers pour alléger sa charge mentale et prévenir le burn-out parental [Pour les Parents](#)
- 14/10/22 : Groupe d'aide à la parentalité [Pour Parents d'enfants scolarisés en Primaire](#)
- 14/10/22 : Groupe d'aide à la parentalité [Pour Parents d'enfants scolarisés dans le Secondaire](#)
- 12/10/22 Séance de méditation [Pour adultes](#)
- 24/09/22 Atelier « Fais attention », « Sois attentif », oui mais comment ? [Binôme Parent/Enfant de 7 à 11 ans](#)
- 23/09/22 Groupe d'aide à la parentalité [Pour Parents d'enfants scolarisés dans le secondaire](#)
- A partir du 21/09/22 Ateliers d'Accompagnement Parental
- 15/09/22 : Groupe d'aide à la parentalité [Pour Parents d'enfants scolarisés en primaire](#)
- 02/09/22 : Soirée Neuro-pauses pour [Adultes à HPI](#)
- 23/06/22 : Séance de méditation pour [Adultes](#)
- 18/06/22 : Espace Jeunes pour [les Ados entre 11 et 15 ans](#)
- 11/06/22 : Atelier « Préparer son entrée en 6ème » pour [les enfants scolarisés en CM2](#)
- 10/06/22 : Rencontre/Echanges avec une psychologue [pour les Parents](#)
- 09/06/22 : Echanges/partage pour [les Parents de Jeunes scolarisés en Secondaire](#)
- 03/06/22 : Echanges/partage pour [les Parents d'enfants scolarisés en Primaire](#)
- 25/05/22 : Café Enseignants pour [Enseignants et tout personnel de l'Education Nationale](#)
- 23/05/22 : Séance de méditation pour [Adultes](#)
- 21/05/22 : Espace Jeunes pour [les Ados de plus de 14 ans](#)
- 19/05/22 : Echanges/partage pour [les Parents de Jeunes scolarisés en Primaire](#)
- 17/05/22 : Groupe d'échanges – [pour Etudiants HPI](#)
- 13/05/22 :
 - Groupe d'échanges - [Entre Parents](#)
 - Groupe d'échanges pour [les Parents d'Ados](#)
- 12/05/22 : Echanges/partage pour [les Parents de Jeunes scolarisés en Secondaire](#)
- 9/16/23 et 30/05 et 13/06/22 : Ateliers d'Accompagnement Parental pour [les Parents](#)
- 06/05/22 : Echanges/partage pour [les Parents de Jeunes scolarisés en Primaire](#)
- 28/04/22 : Séance de méditation pour [Adultes](#)
- 21/04/22 : Echanges/partage pour [les Parents de Jeunes scolarisés en Primaire](#)

- 20/04/22 : Espace Jeunes - 11/15 ans
- 15/04/22 : Soirée « Neuros...pauses » pour Adultes à HPI
- 14/04/22 : Echanges/partage pour les Parents de Jeunes scolarisés en Secondaire
- 11/04, 3 et 24/05 et 14/06/22 : « Le Club des 8/10 ans » Enfants/Parents
- 09/04/22 : Atelier d'écriture créative pour les Jeunes de 10 à 17 ans
- 06/04/22 : Groupe d'échanges pour Parents de collégiens
- 05/04/22 : Rencontre / échanges - Entre parents
- 04/04/22 : Groupe d'échanges – pour Etudiants de moins de 26 ans
- 02 et 03/04/22 : Stage « Weekend Bac » pour les Jeunes de Terminal « Spécialité Physique Chimie »
- 02/04/22 : Espace Jeunes – 11/15 ans
- 01/04/22 :
 - Groupe d'échanges pour les Parents d'EHPI scolarisés en Primaire
 - Groupe d'échanges - Entre Parents
- 31/03/22 : Groupe d'échanges pour Lycéens
- 21/03 et 16/05/22 : Atelier ressources pour les Grands Parents
- 9/16/23 et 30/03, 06 et 13/04/22 : Atelier « Améliorer son capital sommeil » pour les Ados de 11 à 17 ans
- 03/02, 10/03, 23/03, 05/05 et 02/06 : Espace Parents « Les tempêtes émotionnelles »
- 03/02/22 : Echanges/partage pour les Parents de Jeunes scolarisés en Primaire
- 28/02/22 : RÉUNION des bénévoles et futurs bénévoles – Antenne 72
- Du 01/02 au 31/03/22 : Stage Les ateliers Parcoursup – Pour Terminale et en réorientation
- 24/01/22 : Echanges/partage pour les Parents de Jeunes scolarisés en Primaire
- Du 23/01 au 03/04/22 : 10 séances de Méditation par la pleine conscience – Pour adultes
- 20/01/22 : Groupe d'échanges – pour Lycéens
- 20/01, 02/02, 11/04, 11/05 et 15/06/22 : « Espace Ressources » pour les parents
- 18/01/22 : Groupe d'échange pour les 20/30 ans
- 17 et 31/01, 14 et 25/03 et 09/05/22 : Atelier écriture Mamans Solos
- 17/01/22 : Echanges/partage pour les Parents de Jeunes scolarisés dans le Secondaire
- 13/01/22 : Groupe d'échanges pour les Parents de Jeunes scolarisés en Primaire
- 12/01/22 : Groupe d'échange sur le thème de l'orientation, l'autonomie et la motivation
- 12 et 26/01, 02/02 et 09/03/22 : « Le fil des Ados » pour les Ados dès 10 ans et leurs parents
- 10 et 24/01, 07/02 et 07/03/22 : « Le Club des 8/10 ans » de 8 à 10 ans et leurs parents
- 7, 21 et 28/01/22 : Atelier « Rédiger son CV et sa lettre de motivation » - Terminale, Etudiants et en recherche d'emploi
- 4, 11, 18 et 25/01, 01/02, 08 et 15/03/22 : Atelier « Mieux gérer son stress » pour les Adultes à HPI
- 4 et 18/01, 01/02 et 08/03/22 : « Le Club des 5/7 ans » de 5 à 7 ans et leurs parents
- 05, 12, 19 et 26/01 janvier et 02/02/22 : Atelier « Chasser les cauchemars » - de 4 à 10 ans
- Du 21/12/21 au 09/06/22 : Stage de préparation au Grand Oral du Bac– Pour les lycéens de Terminale
- 10/12/21 : Soirée « Neuros...Pauses » – Pour Adultes
- 09/12/21 : Séance de Méditation – Pour Adultes
- 03/12/21 : Groupe d'échanges – Pour les Parents d'EHPI scolarisés en primaire
- 19/11/21 :
 - Groupe d'échanges – Pour les Parents d'EHPI scolarisés dans le secondaire
 - Groupe d'échanges – Pour les Parents d'EHPI scolarisés en primaire
- 11/11/21 : Séance de méditation – Pour adultes
- 09/16/23 et 30/11 et 07/12/21 : Echanges et accompagnement Parental – Pour adultes
- 05/11/21 : Soirée « Neuros...Pauses » – Pour adultes à HPI
- 21/10/21 : Groupe d'échanges – pour Lycéens
- 20/10/21 : Groupe d'échanges - « Orientation, Motivation, Autonomie ? »
- 19/10/21 : Rencontre / échanges - « Qu'est ce qui me met en difficulté avec mon enfant à HPI ? »
- 16/10/21 : Atelier d'écriture « Laisser libre cours à son imagination » - 15/17 ans
- 15/10/21 :
 - Groupe d'échanges – Pour les Parents d'EHPI scolarisés dans le secondaire
 - Groupe d'échanges– Pour les parents d'EHPI scolarisés en maternelle et élémentaire

- 13/10/21 : Séance de Méditation – Pour Adultes
- 12/10/21 : Atelier thématique - « Parent solo, Famille recomposée »
- 6 et 20/10, 17/11, 01 et 15/12 : Stage d'aide à la parentalité
- 05/10/21 : Rencontre/Echanges - « Être parent d'un enfant qui négocie n'est pas évident ! »
- 01/10/21 : Groupe d'échanges – « La rentrée est effectuée. Les marques sont prises ? En quoi un quotidien structuré influe sur le développement de nos enfants. Notre pédagogie est-elle la même pour un enfant de 4 ans, de 8 ans, de 14 ans, de 17 ans ? »
- 30/09/21 : Groupe d'échanges et de partage pour les Parents de Jeunes scolarisés en Primaire
- 23/09, 07 et 21/10, 08 et 18/11 et 16/12/21 : Atelier – Habiletés sociales en ligne pour Enfants et Adolescents HPI qui rencontrent des difficultés à gérer les situations de groupe ou à se faire des amis – dès 9 ans
- 21/09/21 :
 - Echanges/partage pour les Parents de Jeunes scolarisés en Secondaire
 - Rencontre/Echanges - « Le couple parental »
- 18 et 25/09, 02, 09 et 16/10 : Atelier « Boostez votre mémoire » pour les collégiens en binôme avec leurs parents, lycéens, étudiants en enseignement supérieur et adultes
- 17/09/21 /Groupe d'échanges Entre parents
- 14 et 28/09, 12/10 et 09/11/21 : Atelier – Habiletés sociales pour Enfants qui rencontrent des difficultés à gérer les situations de groupe ou à se faire des amis – pour les 5/9 ans
- 14/09/21 : Atelier thématique - « Parent solo, Famille recomposée »
- 07/09/21 : Rencontre/Echanges – « La rentrée, on en parle ! »