



Ateliers 2025



Membre de
Synercoop
Coopérative d'activités et d'entrepreneurs



**Des clés pour cultiver le lien, le respect, le bien-être
dans les familles.**

www.josettecordier.com

Ateliers, groupe de parole, théâtre-débat pour parents : en centre social, RPE, structure d'accueil...



Votre structure a pour mission l'**accompagnement à la parentalité** ?

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

Ces ateliers permettent d'acquérir des outils concrets, pour **améliorer les relations, la communication, cultiver la bienveillance...** et prendre le temps de la réflexion.

L'animation est impliquante, et met les participants en **position d'agir**, de faire des choix, pendant et après les rencontres.

*"Je sais maintenant qu'il n'y a pas que pour moi que c'est difficile...
Je me sens moins seule."*

*"Je culpabilise nettement moins maintenant... et je repars avec de
bonnes idées à tester !"*



Le théâtre (et le rire) :
une approche
différente pour
mobiliser les familles.

**NOUVELLE PIÈCE
RELATIONS
PARENTS/ADOS**

**THÉÂTRE
DÉBAT**

Des thèmes variés :

- Prévenir l'épuisement parental (burnout)
- Les émotions de l'enfant
- Accompagner son ado
- Communiquer en famille
- Éduquer avec bienveillance et fermeté : Discipline Positive
- J'arrête de râler !
- Connaissance de soi

**ATELIERS
PARENTS
à THÈME**

**QUE SOUHAITEZ VOUS
PROPOSER EN 2025 ?**

**GROUPE DE
PAROLE
POUR PARENTS**

- Offrir un espace de parole sécurisée ;
- Chercher des solutions entre parents.

**CRÉATION DE
VOTRE ATELIER
SUR MESURE**



Vos besoins,
vos questions, vos idées
+
Mon expertise, mes outils,
mes idées
=
votre projet



PAGES
7 à 10

PAGES
5 et 6

THÉÂTRE DÉBAT

**ATELIERS
PARENTS
à THÈME**

PAGE 11

**GROUPE DE
PAROLE
POUR PARENTS**

SOMMAIRE

**INFORMATIONS
PRATIQUES**

PAGES
15 et 16

**CRÉATION DE
VOTRE ATELIER
SUR MESURE**



PAGE 14

Théâtre Débat



Un support différent pour aborder un sujet avec légèreté :

- Communication et lien en famille avec "Rôle...Ris"
- Les relations parents/adolescents avec ~~Parents à l'œuvre~~

ça commence
bien, ils ne sont
pas d'accord
sur le titre !

Ces spectacles peuvent être joués pour mobiliser votre public au lancement d'une action parentalité, en clôture de session, ou initier un moment d'échanges entre parents et professionnels ou parents et adolescents.

PUBLIC

Parents, adolescents,
professionnels

SUR SCENE

Virginie Van Acker,
Comédienne, Auteur
et Metteur en scène,

et **Josette Cordier**

EN PRATIQUE

Durée des spectacles : 45 mn
suivi d'un débat animé par Josette Cordier
Durée maximum totale : 2h

Décor, son et lumière fournis, adaptation à
votre espace (avec ou sans scène).

Jauge : de 10 à 150 personnes

RÂLE...RIS

On a tous de bonnes raisons de râler... Mais est-ce vraiment ce qu'on a envie de vivre en famille ?

Découvrez le parcours de deux amies qui tentent d'arrêter de râler... tout en offrant un regard plein d'humour sur le quotidien des familles !

Une manière ludique de découvrir des astuces pour plus de bonne humeur.

PARENTS ET ADOS



On a tant attendu ce moment où ils nous rendraient nos grasses matinées...



Il était temps qu'ils me lâchent un peu !

On est tellement contents de les voir grandir... et tellement perdus aussi.

A moi les sorties entre potes, la liberté, la nouveauté, la vie !

Hein ?!
Tu m'as appelé ??

Découvrez les différentes facettes de l'adolescence, vues par les parents... et par les ados !

Un jeu de regards croisés où les uns et les autres sont aussi perdus dans cette période particulière de leurs vies.

Atelier de Discipline positive



Association
**DISCIPLINE
POSITIVE**
France

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

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



PUBLIC

Parents, tout adulte éducateur.

FORMAT

7 sessions de 2h30
Adaptable sur demande



Les parents apprennent à :

Poser un cadre ferme et bienveillant,
Mieux comprendre leur enfant (besoins, comportements...);

Changer de regard sur les erreurs, en faire des opportunités d'apprentissage ;

Encourager l'enfant, communiquer de façon à développer le lien ;
Accompagner les émotions de l'enfant (colères, frustrations, opposition) ;

Conforter le lien de confiance et le respect mutuel.

Atelier sur le Burn out parental



Un atelier pour comprendre le burn out (ou épuisement) parental, échanger, trouver des solutions pour le prévenir.

Un temps suffisant est consacré aux échanges afin d'offrir un espace pour déposer les difficultés.



PUBLIC

Parents, tout adulte éducateur.

FORMAT

5 sessions de 2h
Adaptable sur
demande



Les parents apprennent à :

Comprendre et reconnaître le burn out parental.

Distinguer burn out parental et burn out professionnel.

Identifier les ressources disponibles dans l'entourage et oser demander du soutien.

Prendre soin d'eux ; (re)trouver de l'équilibre dans le couple parental.

Restaurer les liens avec les enfants, retrouver des relations apaisées.



Atelier pour parents d'ado



Cet atelier a pour objectif de permettre aux parents de mieux appréhender ou vivre cette période, réfléchir à leur positionnement et découvrir de nouveaux outils de communication.

Ceux-ci les aideront à accompagner l'adolescent vers l'âge adulte.

PUBLIC

Parents, tout adulte éducateur.

FORMAT

7 sessions de 2h30
Adaptable sur demande

Les parents apprennent à :

Recréer ou maintenir le lien, même dans les situations délicates.

Appréhender l'adolescent 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.

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



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

Au terme de l'atelier, les participants sont invités à se lancer dans le défi "21 jours sans râler"



PUBLIC

Parents, tout adulte éducateur.

FORMAT

5 sessions de 2h30
Adaptable sur
demande

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 ?

Une manière différente d'aborder la
parentalité.



Temps d'échanges, groupe de parole



Les temps d'échanges ou groupe de parole vous permettent de proposer aux parents un espace où se rencontrer, poser les sujets qui les préoccupent, trouver du soutien.

PUBLIC

Parents

FORMAT

2h à 2h30

Ponctuel ou régulier

Ils peuvent être organisés de façon ponctuelle ou régulière.

Un **thème** peut être défini selon les besoins que vous repérez, pour les **temps d'échanges**.

Les **groupes de paroles** se déroulent eux, en fonction des besoins des parents présents, le contenu s'adapte le jour J.

Pour ces rencontres, le cadre posé permet aux parents de sentir accueillis, respectés dans leurs choix, de favoriser la parole de chacun.



ATELIER SUR MESURE

Vous souhaitez aborder un thème présent ici sous un autre format ?
Vous avez identifié des besoins et vous vous demandez si je suis en capacité de vous proposer un atelier qui y correspond ?

N'hésitez pas à me contacter, je pourrai vous accompagner dans la réflexion pour un projet, adapter un atelier ou construire pour vous un format sur mesure.



Pour l'ensemble de ces prestations :

Toute prestation fait l'objet d'un devis préalable.

Déplacement possible en Lorraine, au Luxembourg, et région Grand Est sur demande.

QUI SUIS JE ?



Mon cœur de métier : la relation à soi et la relation à l'autre.

Accompagner les professionnels de l'enfance et de l'animation est une façon de participer à la paix du monde de demain : des enfants que l'on fait grandir avec bienveillance et respect seront des adultes plus responsables.

Après un début de carrière en tant que **Conseillère en Économie Sociale Familiale**, devenir maman a chamboulé mes repères.

Je me suis questionnée personnellement puis formée professionnellement dans des champs comme la **psychologie positive**, la **Discipline Positive**, la **Communication Non Violente**.

Depuis 2014, j'accompagne les parents et les professionnels, en favorisant la réflexion individuelle, une meilleure connaissance de soi et en transmettant des outils concrets.

Curieuse de nature, je me forme chaque année à un outil ou une thématique précise.



Des outils impactants mis à la portée de chacun !



Depuis 2018, j'exerce mon métier au sein de SYNERCOOP, une Société Coopérative d'Intérêt Collectif qui appartient au domaine de l'Économie Sociale et Solidaire.

Une structure qui porte une valeur que je mets en avant au quotidien dans mon travail : accompagner l'individu, au bénéfice de la collectivité.



Josette CORDIER
1A rue de Verdun
57 970 YUTZ
06.23.08.72.75
bonjour@josettecordier.com



visitez le site **www.josettecordier.com** pour découvrir

- ✕ le catalogue des formations professionnelles
- ✕ des avis clients
- ✕ les réseaux, partenaires...



Mise à jour 09.2024



Membre de la coopérative SYNERCOOP - 55800 REVIGNY/ORNAIN
SIRET : 78860179700061 APE 7490B
Organisme de formation enregistré en préfecture
n 41550046655

VALIDITÉ des TARIFS : 2025