

# Workshop

## Apprendre à prévenir le burnout parental



Public cible  
Parents

Taille du groupe  
6-12 participants

Dates 2021

Pour permettre une organisation familiale optimale, les 8 séances se font une fois sur deux par internet.

Elles ont toujours lieu le mercredi.

- 24 mars (Bonnevoie) et 31 mars (en ligne)
- 21 avril (Bonnevoie) et 28 avril (en ligne)
- 12 mai (Bonnevoie) et 19 mai (en ligne)
- 02 juin (en ligne) et 09 juin (Bonnevoie)

Horaire  
09:00-11:00

Langues

- Activités en grand groupe : français
- Petits groupes de travail : lux ou français

Lieu  
Familljen-Center  
4, rue G.C. Marshall  
L-2181 Luxembourg-Bonnevoie

Informations et inscriptions  
[lis.thome@familljen-center.lu](mailto:lis.thome@familljen-center.lu)

Délai d'inscription  
12.03.2021

Prix  
50 EUR (pour les 8 séances)

*Votre rôle de parent vous épuise ?  
Vous ne prenez plus de plaisir avec vos enfants ?  
Vous redoutez d'être seul(e) avec votre enfant ?  
Vous avez le sentiment d'être un mauvais parent ?*

**Vous n'êtes pas seul(e) !**

Des solutions existent : un workshop de 8 séances pour réduire les symptômes du burnout ou les risques d'y arriver.

Dans un cadre bienveillant, vous pourrez, d'une part rencontrer d'autres parents avec qui échanger et exprimer vos difficultés et, d'autre part obtenir des outils pour apaiser les souffrances et pour retrouver du plaisir dans votre rôle de parent.

Ce cycle d'ateliers s'intègre à un programme thérapeutique, qui a été testé par l'UCL entre 2015 et 2018 et dont les résultats ont été reconnus scientifiquement. Les parents en burnout qui ont suivi ce programme thérapeutique ont en effet pu diminuer leur taux de cortisol de 50 % après 3 mois.

### À propos des formatrices

- Sophie Hannick, psychologue et instructrice certifiée au « Training Institut of Parental Burnout »
- Lis Thomé, infirmière sociale, médiatrice, formée par le « Training Institute for Parental Burnout »

### À propos du Familljen-Center

Problèmes familiaux, questions sur la parentalité, vie de couple difficile, séparation et divorce, crises existentielles... Dans toutes ces situations, le « Familljen-Center » peut porter conseil et soutien aux familles concernées.

Nos réponses personnalisées s'appuient sur des techniques comme la consultation thérapeutique, la consultation psychologique, la médiation ou encore la formation. Il va de soi que notre offre s'adresse à tous les modèles familiaux : familles nucléaires, séparées, monoparentales, recomposées, homoparentales, adoptives...

Notre service est agréé et conventionné par le ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région.



**Familljen-Center**

[www.familljen-center.lu](http://www.familljen-center.lu)  
[info@familljen-center.lu](mailto:info@familljen-center.lu)

