

Qui ?

Gwenaëlle Magnan et Hélène Suaud,  
assistantes sociales Caf formées par  
APCOMM (Atelier des Parents).

Quand ?

Les jeudis de 13h45 à 16h15

- 23 mai 2024
- 30 mai 2024
- 06 juin 2024
- 13 juin 2024
- 20 juin 2024
- 27 juin 2024
- 04 juillet 2024

Où ?

Village de Gîtes Le Remoulin  
Rue du vieux bourg  
56690 NOSTANG

Coût ?

Le labo des parents est un pack de  
7 séances gratuites.

Comment ?

Renseignements et inscription par mail

**Objet du mail : LABO ADOS**

**servicesocial@caf56.caf.fr**

Date limite d'inscription : 13 mai 2024

Ne pas jeter sur la voie publique

© Conception et impression Caf du Morbihan - AVRIL 2024

# Le Labo des parents

## L'ATELIER COM'@DOS

Pour les parents

7 RENCONTRES

d'adolescents de 12 à 18 ans



*Des clés de communications pratiques,  
accessibles et concrètes pour mieux comprendre  
et mieux communiquer avec son ado.*



**APCOMM™**  
Apprendre à Communiquer

# Envie d'une communication efficace et positive avec vos adolescents ?

Au cours de cet atelier, les transformations de l'adolescence vous seront expliquées de façon simple et innovante, et vous comprendrez davantage les réactions de vos ados.



Par le biais d'exercices et de jeux, vous découvrirez de nouvelles techniques de communication et apprendrez comment mettre en place un cadre bienveillant auprès d'eux.



Cette nouvelle façon de communiquer permet aussi à vos ados d'apprendre à reconnaître et verbaliser leurs émotions, de renforcer une image positive d'eux-mêmes et d'acquérir plus d'autonomie et de responsabilité.



## Séances



### 1<sup>re</sup> RENCONTRE

*Je découvre mon rôle de parent, l'adolescence et mon ado*



### 2<sup>e</sup> RENCONTRE

*J'apprends à écouter, à accueillir ses émotions.*



### 3<sup>e</sup> RENCONTRE

*Je pose le cadre*

### 4<sup>e</sup> RENCONTRE

*Je remplace les punitions par des conséquences éducatives*



### 5<sup>e</sup> RENCONTRE

*Je décris mieux pour communiquer*

### 6<sup>e</sup> RENCONTRE

*Je favorise l'estime de soi*



### 7<sup>e</sup> RENCONTRE

*Je donne du lien*