

Parents HS : Recharge en cours ...

Gratuit !
Sur inscription

Le Burn-out Parental :

On Lâche Rien... Mais On En Parle !

L'EPE 34 propose quatre ateliers pour échanger, comprendre et déployer, en soi et avec les autres, de nouvelles pistes face au burn-out parental.

Rencontres animées par Virginie KERSAUDY,
thérapeute familiale et systémique à l'EPE 34

Calendrier

2 avril 2026

*Burnout Parental : De quoi s'agit il ?
De quoi parle-t-on ?*

9 avril 2026

*Les points de repère de l'épuisement
parental. Mieux comprendre pour agir
et prévenir.*

16 avril 2026

*Quelles alternatives, comment en
sortir ? Les stratégies de résilience
dans les situations d'épuisement
parental. Comment se ré-enchanter ?
Les ressources.*

23 avril 2026

*La Pair-aidance : Déployer ses
compétences d'entraide au sein du
Centre Social et au-delà.*

**De 9H30
à 11H30**

**Gratuit !
Sur inscription**