

# PARENTS HEUREUX, SALARIÉ.ES JOYEUX

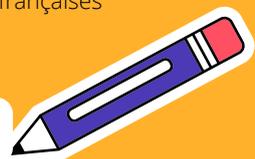


DES MASTER CLASS POUR ALLÉGER  
LA CHARGE PARENTALE !

***“98 % des parents affirment que leur vie  
familiale influence leur vie professionnelle.  
82 % se disent prêts à changer d'entreprise si on  
leur propose davantage de services parentalité.”***

Enquête INIT menée en 2022 par Les Parents Zens auprès de 219 entreprises françaises

[contact@lafabriqueabonneurs.com](mailto:contact@lafabriqueabonneurs.com)



Parce qu'il n'y a pas d'école pour apprendre à être parent, nous proposons à vos salariés une semaine d'interventions et de challenges ludiques pour alléger leur charge parentale. Des conseils et cas d'école concrets pour apprendre à mieux se connaître et cohabiter ensemble.

Nos expertes praticiennes en psychopédagogie positive, conférencières et autrices vous aiguillent sur le chemin d'une parentalité épanouie.

**Un programme modulable, 100% déculpabilisant ; 100% défouloir ; 100% bienveillant dédié au bien-être des parents-salariés.**

**DES MASTER CLASS EN LIGNE OU EN PRESENTIEL  
ET DES ATELIERS SUR LES THÈMES SUIVANTS :**

- Vivre les émotions en famille.
- Comment prévenir le burn-out parental.
- Balancer sa cape de « super parent » et alléger sa charge mentale.
- La crise d'ado n'aura pas lieu.
- Nos super devoirs.



[contact@lafabriqueabonneurs.com](mailto:contact@lafabriqueabonneurs.com)



## **VIVRE LES ÉMOTIONS EN FAMILLE : L'ALCHIMIE DES ÉMOTIONS UN VOYAGE AU CŒUR DES INTERACTIONS PARENTALES.**

A quoi sert l'émotion ? Qu'est-ce qui se joue physiologiquement ? Comment accepter ses émotions ? On ne peut pas faire l'économie de savoir comment vous, parents, vous fonctionnez.

Focus sur la physiologie, la systémie, les intelligences émotionnelles, des outils pour mieux vivre les émotions en famille.

*Animée par Isabelle Pailleau, psychologue du travail, thérapeute familiale et dirigeante de la Fabrique à bonheurs.*

## **COMMENT PRÉVENIR LE BURN-OUT PARENTAL ?**

Burn-out parental, comment prévenir plutôt que guérir ? Comprendre le « métier » de parent pour éviter le burn-out parental. Identifier les signes d'épuisement qui peuvent conduire au burn-out. Et aussi mettre en œuvre des actions concrètes pour retrouver une énergie positive au quotidien.

*Animée par Isabelle Pailleau, psychologue du travail, thérapeute familiale et dirigeante de la Fabrique à bonheurs.*

## **BALANCER SA CAPE DE « SUPER PARENT » ET ALLÉGER SA CHARGE MENTALE.**

Comment concilier sereinement vie pro et vie perso ? Arrêter de courir après le temps et ne pas se faire engloutir par des kilomètres de to-do list. Retrouver l'énergie et l'envie d'avoir envie ? Comment chouchouter sa santé mentale et aussi être plus indulgent avec soi ?

Mais surtout, comment atteindre le graal, le fameux « lâcher prise ».

*Animée par Anne-Sophie et Fanny Lesage, autrices feel good.*

[contact@lafabriqueabonheurs.com](mailto:contact@lafabriqueabonheurs.com)

## LA CRISE D'ADO N'AURA PAS LIEU

Souvent dépourvus face aux changements qui surviennent, de nombreux parents disent ne pas reconnaître leurs enfants devenus ados. Pourtant, cette étape de développement inévitable n'est pas réservée aux seuls adolescents, c'est également une formidable opportunité pour les parents de grandir durant ce passage, et de réinventer leur relation et l'équilibre de la famille de la manière la plus saine possible.

*Animée par Jessica Hollender, praticienne en psychopédagogie positive, thérapeute en systémie familiale, formatrice et auteure.*



## NOS SUPER DEVOIRS

Pour arrêter de vivre le temps des devoirs comme une contrainte, un format spécialement conçu pour les parents qui souhaitent transformer les devoirs en un joli moment de partage et de collaboration efficace.

*Animée par Isabelle Pailleau, psychologue du travail, thérapeute familiale et dirigeante de la Fabrique à bonheurs.*

Mais c'est aussi une semaine pour faire place au terrain et trouver des solutions pour alléger sa charge parentale, ensemble !

Avec des rendez-vous et activités ludiques pour célébrer sa vie de parents et déculpabiliser (ex : le tableau de victoires / les perles des enfants).

Mais aussi des petits et grands défis à relever ensemble pour s'épanouir pleinement dans son rôle de parent-salarié (ex : charte de la parentalité / Ma to do list n'aura pas ma peau #mindmapping)

[contact@lafabriqueabonheurs.com](mailto:contact@lafabriqueabonheurs.com)

# LES INTERVENANTES



**Isabelle Pailleau**, psychologue du travail, thérapeute familiale et dirigeante de la Fabrique à bonheurs. Co-fondatrice de l'Académie de la Psychopédagogie Positive. Autrice de nombreux best sellers.



**Jessica Hollender**, praticienne en psychopédagogie positive, thérapeute en systémie familiale, formatrice et auteure.



**Anne-Sophie Lesage & Fanny Lesage** sont les autrices du best seller "Celle qui a dit Fuck" (plus de 100 000 exemplaires vendus). Elles sont aussi les autrices de nombreux ouvrages de développement personnel : "Balance ta cape", "Alice fait des merveilles" et plus récemment des albums jeunesse.



Ils nous ont fait confiance :



**Pour toute demande personnalisée  
et une étude de vos besoins sur-mesure :**

**[contact@lafabriqueabonneurs.com](mailto:contact@lafabriqueabonneurs.com)**

