

# **Groupe de parole burn-out parental 8 séances, 8 thèmes**

## **Initier un changement !**

**Prochaines séances : 6, 20, 25 avril 2020, 11,18,25 mai 2020, 8,15 juin 2020**

**Prix : 40€ la séance**

Traiter le burn-out parental en groupe, c'est partager une même souffrance, c'est une source de soulagement et de normalisation.

Déposer ses difficultés, ses préoccupations et ses questions pour se remettre en marche plus léger.

Prendre conscience du déséquilibre, retrouver une vie plus harmonieuse.

Comprendre ce qui nous nourrit, ce qui nous épuise.

Apprendre à accepter ses limites et à tolérer divers aspects de sa personnalité.

A son rythme chacun se crée au fil des séances une boîte à outils pour la vie

Animatrices : Delphine Bourgeois [delphine.bourgeois@cvim.be](mailto:delphine.bourgeois@cvim.be)

Fabienne Heck [fabienne.heck@cvim.be](mailto:fabienne.heck@cvim.be)

TRAINING INSTITUTE for PARENTAL BURNOUT

