

Aligner nos boussoles : parler scolarité, valeurs et attentes en coparentalité ●



Gabrielle Tensorer

Formatrice en Communication Efficace
Approche Gordon & Discipline Positive

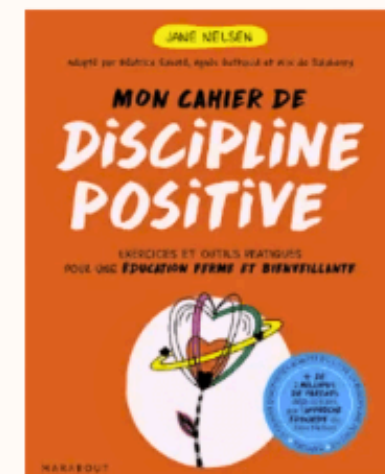
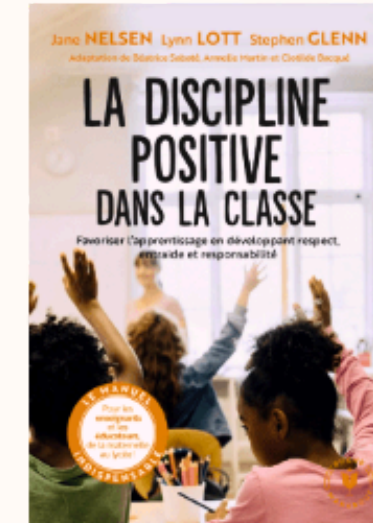
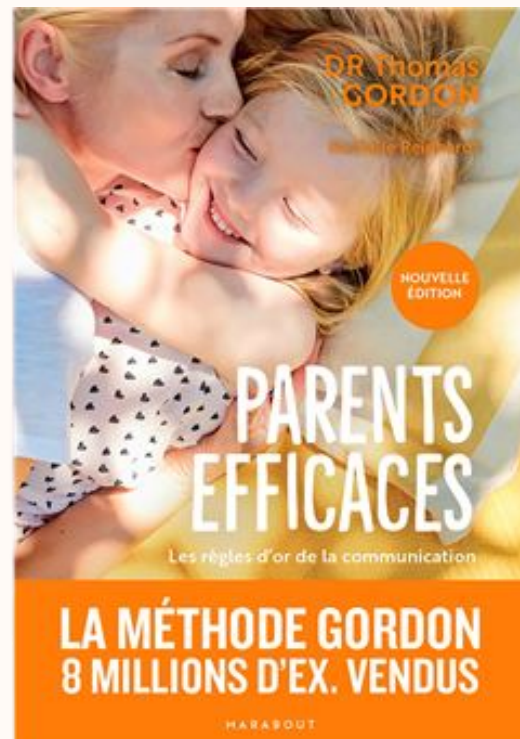
Cheminons ...

- 1 Comprendre nos valeurs parentales
- 2 Accueillir les divergences
- 3 Aligner nos boussoles et coopérer



Qui suis-je ?

- Coach parentale, formatrice et facilitatrice
- Approche Gordon
- Discipline Positive



Chacun sa boussole...





Quelles **valeurs** vous animent ?



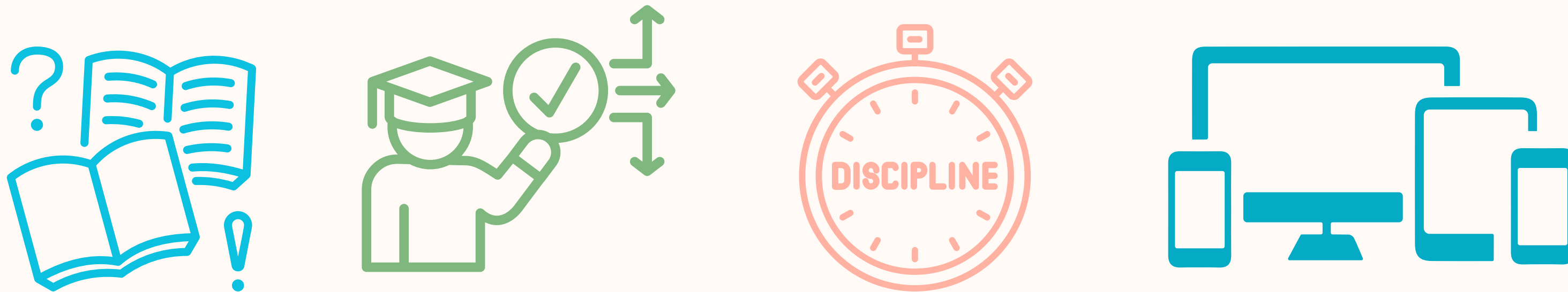
Quelles sont vos **attentes** ?



Qu'aimeriez-vous **transmettre** ?
(concernant la scolarité / l'école)



Les divergences fréquentes



...quand nos boussoles ne pointent pas dans la même direction !

Faire le point sur nos valeurs .

Valeurs de chacun

Mise en commun

Écoute

Reformulation

Partage

Valeurs, mode d'emploi



Faire le point sur soi

Quelles sont mes valeurs
Besoins ou valeurs ?
Héritage ? Éducation ?
Peurs ?
Faire le tri : que garder ?
Hiérarchiser mes valeurs
TOP 3 ?

Mise en commun

Trouver le BON moment
(pas dans le feu de l'action)
Prendre rendez-vous
Apéro ? resto...
...et avant tout :
Soigner la relation

Le secret : l'Écoute

Écoute Active si divergences
Silence
Disponibilité
Posture
Empathie
Reformuler les mots
Refléter l'émotion

Partager ses valeurs

Communiquer positivement
(en générant le moins de résistance)
Parler de ce qui nous anime
Expliciter
Se révéler
Parler en JE
Transmettre
Incarné — par les actes

Valeurs qui animent la parentalité

Respect
Autonomie
Responsabilité
Empathie
Tolérance
Solidarité
Justice
Confiance
Bienveillance

Courage
Liberté
Authenticité
Créativité
Persévérance
Gratitude, joie
Curiosité
Esprit critique
Coopération

...

Attentes vis-à-vis de la scolarité

Réussite scolaire
Réussite sociale
Réussite professionnelle
Stabilité et sécurité
Capacité d'adaptation
Ouverture culturelle
Développer l'esprit critique

Capacité à travailler en équipe
Goût de l'effort
Sens des responsabilités
Construction d'une identité
confiante
Reconnaissance sociale
...

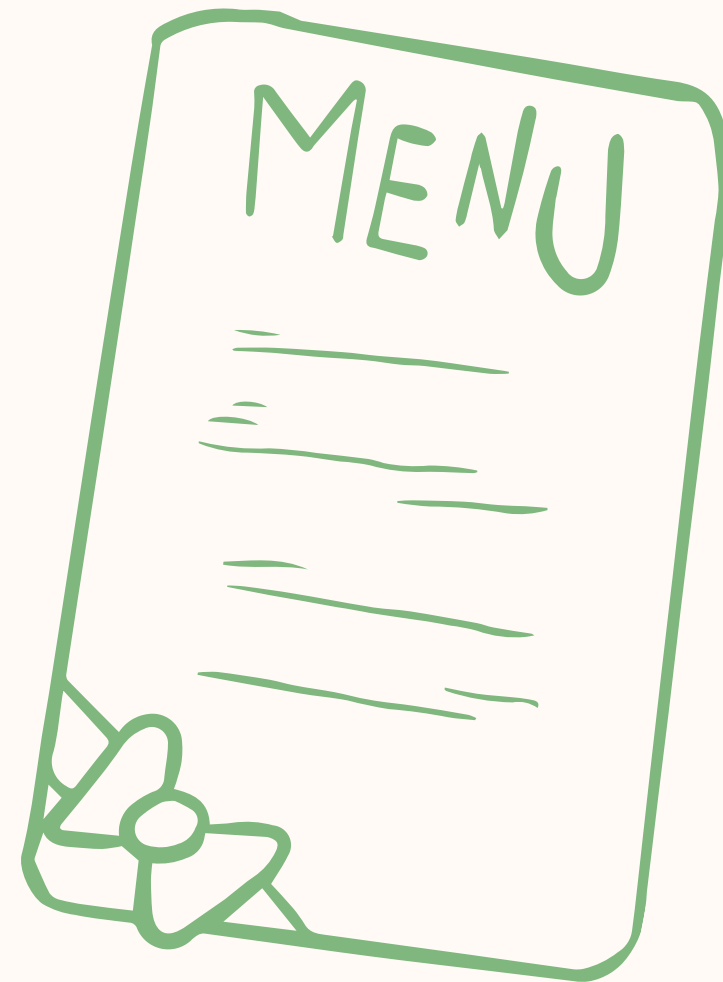
Ce qu'on aimerait transmettre / scolarité

Amour de l'apprentissage
Respect des autres et des différences
Goût de la découverte
Sens de l'effort / persévérance
Confiance en soi
Capacité à gérer les difficultés
Autonomie dans le travail et la vie

Sens critique (penser par soi-même)
Esprit de coopération
Capacité à communiquer
Gestion des émotions et du stress
Valeurs citoyennes et humanistes
Respect des règles de vie commune
Créativité

...

Mise en commun de nos valeurs •



AU BON MOMENT

AU BON ENDROIT

PAS D'ENJEU DE RÉSULTAT

SOIGNER LA RELATION

= METTRE TOUTES LES
CHANCES DE NOTRE CÔTÉ !

Écouter l'autre •

- Disponibilité (physique, psychique)
- Silence, accueil
- Posture : regard, présence
- Baisser sa "radio mentale" - non jugement - centré sur l'autre
- Ne pas chercher l'accord ou la réponse immédiate !

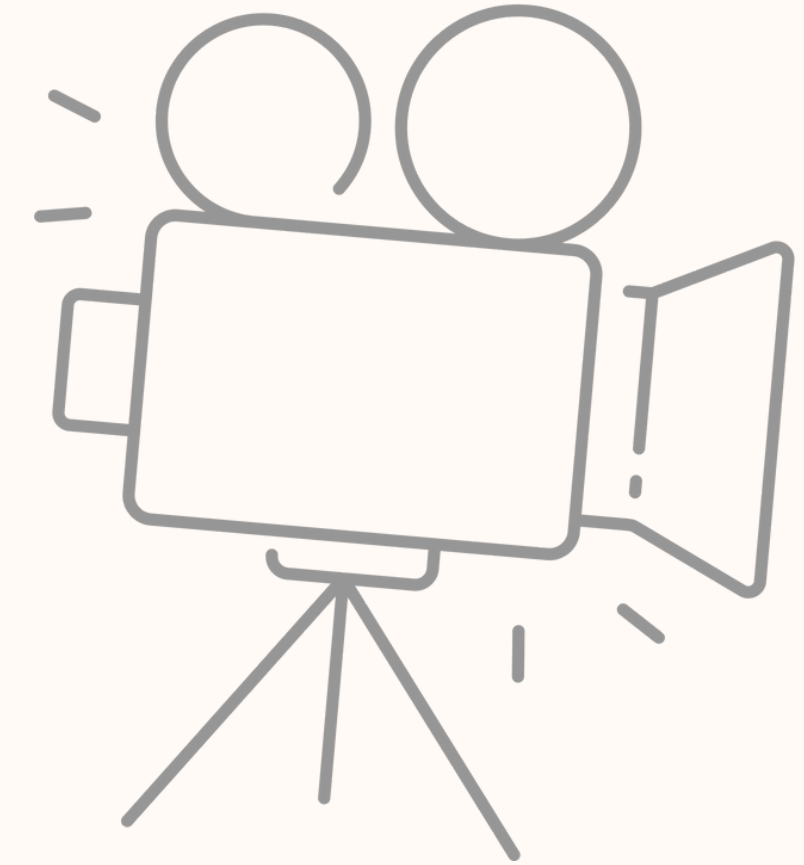
- Reformuler ses MOTS
- Refléter l'ÉMOTION perçue



UTILISER LES MARCHEPIEDS DE L'ÉCOUTE :

"CE QUE TU ME DIS", "SI JE COMPRENDS BIEN...", "POUR TOI, C'EST..."

Parler en JE.



- Sans jugement : chacun a SA boussole
- Exprimer MON ressenti / Dire ce que JE vis
- En amont : Dépolluer et se préparer

QUAND TU... (FAITS CONCRETS, QU'ON POURRAIT FILMER)

JE ME SENS / JE SUIS... (MON RESSENTI)

PARCE QUE... (CONSÉQUENCES CONCRÈTES SUR MOI)

Distinguer BESOIN / VALEUR ?

- ✓ Si conséquences concrètes sur moi : **BESOIN**
- ✗ Pas de conséquences concrètes sur moi : **VALEUR**

Valeurs, mode d'emploi



Faire le point sur soi

Quelles sont mes valeurs
Besoins ou valeurs ?
Héritage ? Éducation ?
Peurs ?
Faire le tri : que garder ?
Hiérarchiser mes valeurs

TOP 3 ?

Mise en commun

Trouver le BON moment
(pas dans le feu de l'action)
Prendre rendez-vous
Apéro ? resto...

...et avant tout :

Soigner la relation

Le secret : l'Écoute

Écoute Active si divergences
Silence
Disponibilité
Posture
Empathie
Reformuler les mots
Refléter l'émotion

Partager ses valeurs

Communiquer positivement
(en générant le moins de résistance)
Parler de ce qui nous anime
Expliciter
Se révéler
Parler en JE
Transmettre
Incarner — par les actes

Ressources .



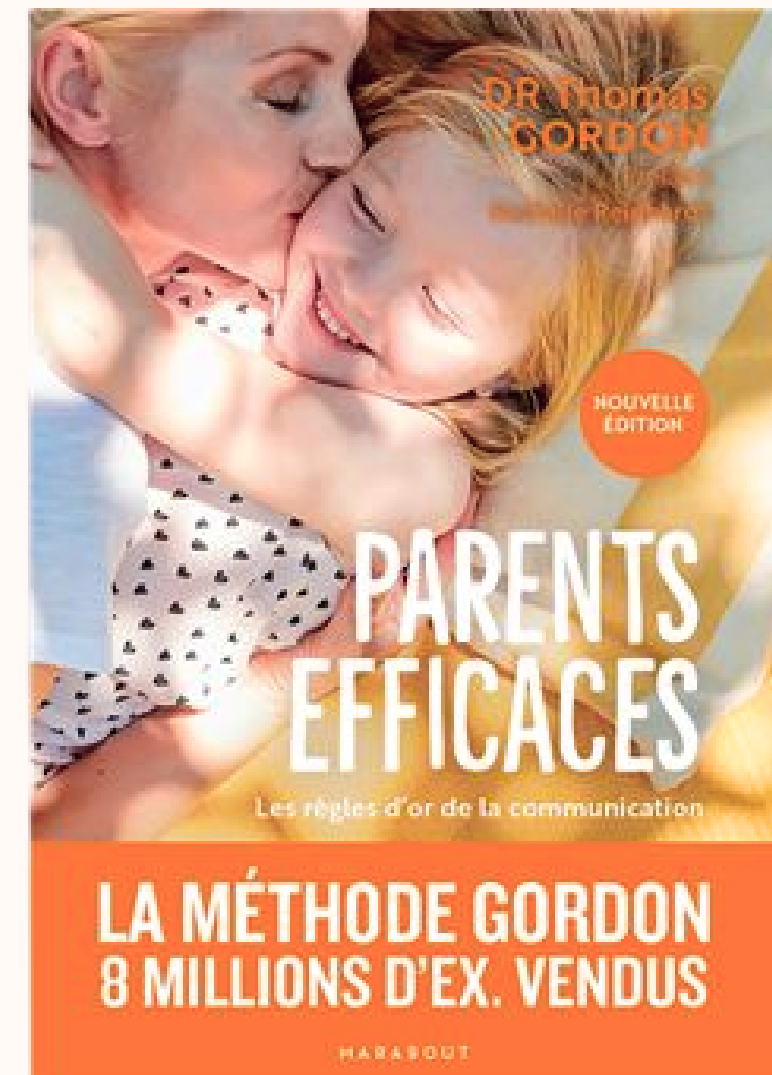
JOUER

COACHING

LIRE

PARLER

ATELIERS PARENTS



Merci pour votre intérêt .



Partageons & discutons de vos besoins :

Écrivez-moi : gabrielle.tensorer@gmail.com

