



"Etre parent, ça fatigue !"

Vous vous sentez fatigué(e) ou débordé(e)
dans votre rôle de papa ou de maman ?

Ateliers de soutien à la parentalité

Pour en savoir plus et vous inscrire à une **réunion d'information**
<https://opsp.fr> ou par mail à : opsp-msh@univ-grenoble-alpes.fr

3 dernières sessions *gratuites* en Isère

8 ateliers de 2h en petit groupe



A Grenoble

au Café des enfants les mardis à 19h15
à partir du 27 septembre

A Saint Jean de Moirans

à l'AIPE les mardis à 19h30
à partir du 11 octobre 2022

A Voiron

au Centre Social RIH les mercredis à 19h30
à partir du 12 octobre 2022

Pour qui ?

Tous les parents ayant des jeunes enfants (au moins un enfant âgé de moins de 12 ans).

Pourquoi ?

- mieux vivre ses émotions,
- expérimenter et acquérir des outils concrets pour réduire son stress,
- identifier et mobiliser ses ressources pour mieux vivre son rôle de parent.

Ateliers proposés dans le cadre d'un projet de recherche visant la **prévention de l'épuisement parental**.

Gratuit et sur inscription auprès de l'opsp : opsp-msh@univ-grenoble-alpes.fr