

# "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 :

### Réunion d'information

Vendredi 16 septembre de 14h à 15h30  
en visio



**8 ateliers de 2h**  
en groupe de 10 personnes

**les VENDREDIS**  
**de 14h à 16h**  
En visio

Du 27 septembre au 9 décembre 2022  
(hors vacances scolaires)

#### Pour qui ?

Tous les parents ayant de 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](mailto:opsp-msh@univ-grenoble-alpes.fr)