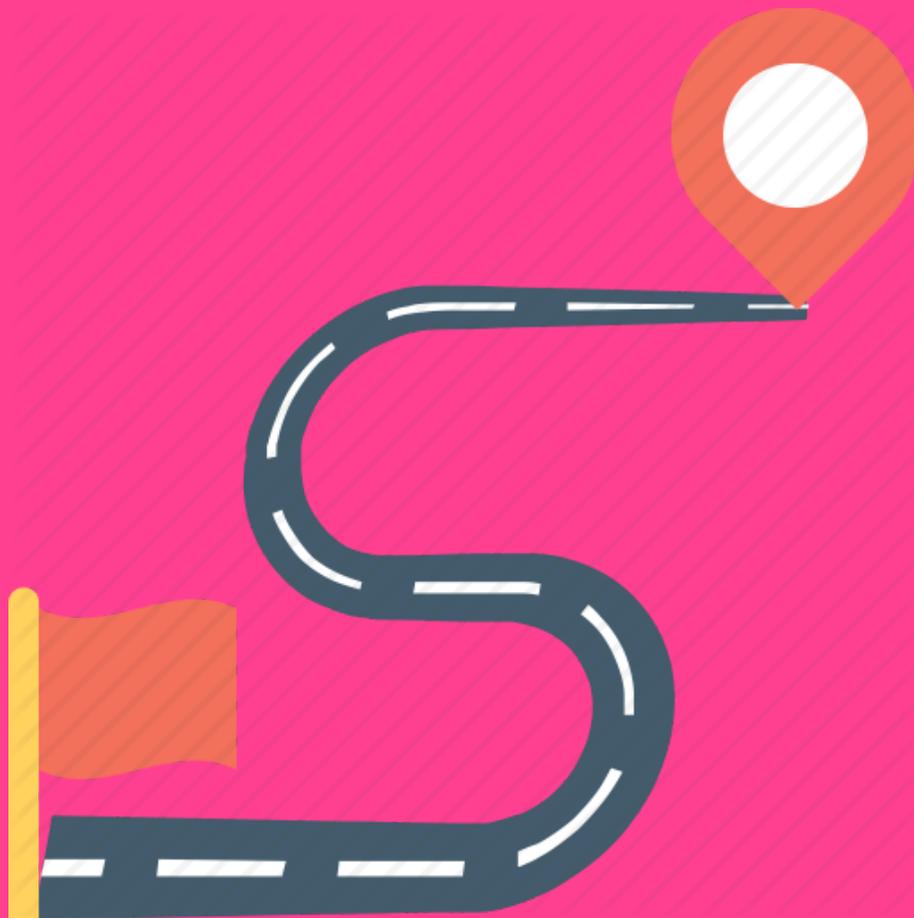


Active ton GPS parental en 5 étapes



Offert par Jessica Raymond Coach, enseignante en programmation
neuro linguistique
www.chapeaupointu.ca



Je suis
Jessica

JE SUIS SI HEUREUSE DE PARTAGER AVEC TOI! JE SUIS MAMAN DE 3 FILS ÉTONNANTS QUI ME FONT ÉVOLUER CHAQUE JOUR. J'AI ÉTÉ 20 ANS ÉDUCATRICE SPÉCIALISÉE EN MILIEU SCOLAIRE, JE SUIS ENSEIGNANTE ET COACH CERTIFIÉE EN PNL. TOUS CES CHAPEAUX PORTÉS FONT DE MOI UNE SPÉCIALISTE DANS L'ART DE LA COMMUNICATION ET DE LA RECHERCHE DE SOLUTIONS CONCRÈTES.

LA FAMILLE, LE PARTAGE ET L'HARMONIE SONT AU COEUR DE MES VALEURS!

CE QUI ME PASSIONNE: TRANSMETTRE, AIDER À DÉVELOPPER DES OUTILS DE POSITIONNEMENT ET DE COMMUNICATION EFFICACES AU QUOTIDIEN POUR QUE TOUS SOIENT HEUREUX SOUS LEUR CHAPEAU DE PARENT!

J'AI LA CONVICTON QUE CHACUN A LE POUVOIR DE DÉPLOYER SON PLEIN POTENTIEL AFIN DE SE SENTIR EN ÉQUILIBRE ET EN COHÉRENCE AU QUOTIDIEN DANS LE PLAISIR!



Parent

Comme c'est intime et personnel à chacun, la vision du rôle de parent! Il y a des différences de valeurs, d'opinions, de principes d'éducation, etc. Je crois que le vecteur commun est **L'AMOUR**.

Il est si puissant, il permet de déployer des ressources internes dont on ne soupçonnait même pas l'existence parfois!!

Cet outil est pour toi si tu veux te questionner, aller encore mieux, t'observer et t'ajuster.

Le premier pas pour passer du pilote automatique vers l'auto-pilote est de maîtriser ton GPS!

Qui veux-tu être
sous ton chapeau
de parent?



Tout est une
question de
questions!

www.chapeaupointu.ca

Pistes pour optimiser ta démarche

Je t'invite:

- *à prendre un moment seul avec toi-même;
- *à avoir un regard bienveillant envers toi;
- *à être curieux des réponses qui émergent;
- *à partager cet outil de changement avec l'autre parent si c'est possible.
- *à partager ton intention, ton objectif avec tes enfants.

Etape 1

État de situation

*Prends un moment de recul pour observer comment se passe ton quotidien, comme si tu faisais un scan.

*Tu constates quoi?

*Fais un bilan de ce que tu veux préserver et ce que tu veux voir se modifier.

*Identifie tes signes annonciateurs.
(d'impatience ou de colère par exemple)



Étape 2

Tu es insatisfait de...

- *Tu es tanné de quoi spécifiquement?
 - *Quelles émotions récurrentes tu ne sais pas gérer ou anticiper?
 - *Depuis combien de temps c'est comme ça?
 - *Qu'est-ce qui empêche que ça change?
 - *Nomme en **un mot** ce que ça te fait vivre.
-

Étape 3

Qu'est ce que tu veux à la place?

*Comment tu veux te sentir à la place en **un mot** ?

*Qu'est-ce-que tu penses de la vie de famille que tu souhaites?

*En quoi c'est si important pour toi?

*Qu'est ce que ça va t'apporter?

*Comment ce changement d'état contribue à ta famille dans le futur?



Étape 4

Programme ton GPS de parent

*De quoi tu as besoin comme qualités pour aller vers ce que tu veux?

*Concrètement c'est quoi tes actions à poser pour y arriver?

*Tu as besoin d'ajuster quoi spécifiquement?

*Ton premier petit pas?



Étape 5

Recalcul en cours

Comme dans un road trip même bien préparé, la vie n'est jamais exactement comme on l'avait imaginée! C'est en même temps ce qui en fait sa beauté.

Plein d'imprévus, d'arrêts non-planifiés, de surprises, de détours, de découvertes et de rencontres inespérées.

Je t'invite à placer ton mindset et ton intention en ouverture, en curiosité! Ajuste chaque fois que tu sens que tu t'éloignes de comment tu veux te sentir.

Redéfinis ta position par rapport à ta destination et ajuste-la pour être satisfait. Tu peux toujours retourner aux questions des étapes précédentes.

Ton guide de voyage

Exemple

***Je ne veux plus me sentir impuissant(e)/ton mot de l'étape 2 et crier avec les enfants.**

***Je veux me sentir heureux(e)/ton mot de l'étape 3 et rester calme.**

***J'ai besoin/ tes qualités de l'étape 4 de m'écouter, de respirer et de prendre du recul. Je me fais confiance.**

***Mon premier pas/réponses de # 4 est de m'accorder 30 minutes chaque jour.**

***Garde ces phrases ancrées en toi pour garder le cap sur ton objectif!**

4 qualités piliers pour te permettre d'être en harmonie

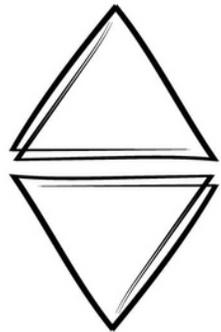
La Force: pour rester un leader bienveillant;

L'Humour: pour dédramatiser les enjeux;

La curiosité: pour comprendre le point de vue de l'autre;

La Flexibilité: pour faire autrement quand ça ne marche pas!

Ressource à imprimer



Pour toi et ta
famille afin de
soutenir votre
communication



Élève tes mots au lieu de ta voix

- *Je clarifie mon intention avant l'échange.
 - *Je porte attention à ce que ça me fait vivre.
 - *Je me questionne: suis-je satisfait? Si non, je m'accorde un **décal** au besoin.
 - *J'ajuste mon message, mon attitude et mes actions pour être heureux dans la discussion.
 - *Je renforce la qualité de mes relations.
-

Tu es curieux/se
d'en savoir plus?
Joins-toi à mon
groupe Facebook;



 *Chapeau*
de parent | Le groupe des
parents éveillés

 J'aide les parents à préserver lien
et harmonie au quotidien par des
outils de communication simple et
efficace.
Jessica Raymond [CLIQUEZ-ICI >>](#)
