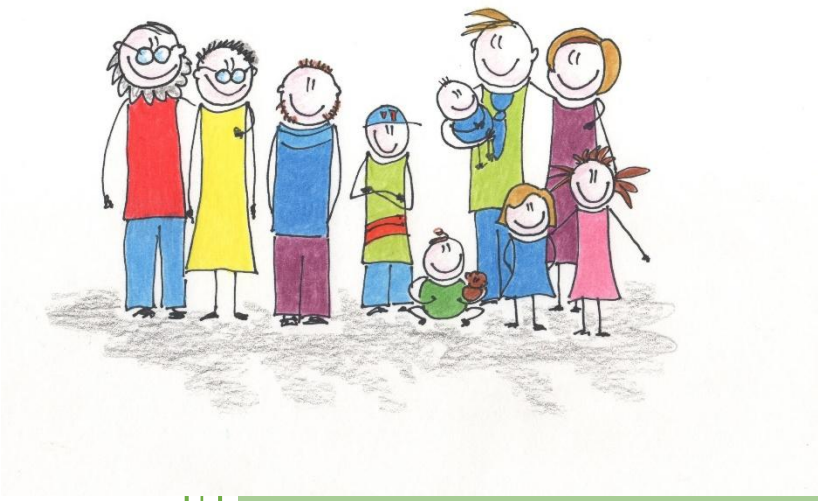
2026

Catalogues des activités thématiques



Eltereschoul Janusz Korczak

Infos et contact:
eltereschoul@kannerschlass.lu

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

https://www.face-book.com/Eltere-schoul

https://www.insta-gram.com/eltere-schoul/

Retrouvez notre programme

PREFACE

Chers partenaires,

Merci pour l'intérêt que vous portez à une collaboration avec **l'École des Parents Janusz Korczak**.

L'École des Parents est le service préventif de la **Fondation Kannerschlass**. Depuis plus de 20 ans, nous accompagnons tous les parents désireux de s'informer, d'échanger et de partager autour des multiples questions liées à l'éducation. Présents sur l'ensemble du territoire luxembourgeois grâce à nos six antennes régionales, nous proposons des actions de proximité adaptées aux besoins des familles.

Notre catalogue, en constante évolution, regroupe aujourd'hui **plus de 70 thématiques** touchant à la parentalité, au développement de l'enfant et de l'adolescent et à la vie familiale. Afin de faciliter votre recherche, nous avons classé nos thématiques selon les grands domaines suivants :

- Parentalité et vie de famille
- Petite enfance et développement du jeune enfant
- Enfance scolaire et apprentissages
- Alimentation et santé
- Bien-être, émotions et gestion du stress
- Médias et monde digital
- Adolescence et changements

La plupart de nos thèmes peuvent être proposés en **luxembourgeois, français, allemand et anglais**, sous réserve de la disponibilité de nos intervenant.es.

Pour chaque thématique, vous trouverez un bref descriptif, une indication du public cible (notamment l'âge des enfants concernés), ainsi que des précisions sur le format proposé : en présentiel et/ou en webinaire. Nos coordinatrices se tiennent à votre disposition pour vous renseigner sur les possibilités linguistiques et organisationnelles, ainsi que pour toute question relative à la mise en place d'une intervention au sein de votre institution.

Nous vous souhaitons une agréable découverte de notre catalogue.

L'équipe de l'École des Parents Janusz Korczak

I. PARENTALITÉ & VIE DE FAMILLE 1

1. Être parents, un parcours avec des détours 2
1.1 Eltere sinn, ee Wee mat Emweeër 2

2. Triple P (Pratiques Parentales Positives) – Cours pour parents 2
2.1 Triple P Elterecours (positive parenting programme) 2

3. Parents et enfants – une équipe d'enfer. Quelques éléments de la parentalité positive 2
3.1 Elteren a Kanner-ee staarkt Team! 2
3.2 Parents and children - a great team - Some elements of positive parenting 2

4. Règles et limites dans la vie quotidienne avec nos enfants 3
4.1 Reegelen a Grenzen am Alldag mat eise Kanner 3
4.2 Rules and limits in everyday life with our children 3

5. Éduquer sans frapper : comprendre et agir différemment 3
5.1 Erzéien ouni ze schloen: verstoen an anescht reagéieren 3
5.2 Parenting without hitting: understanding and finding new ways 3

6. Lâcher prise et soutenir en même temps 4
6.1 Lassloossen a gläichzäiteg Halt ginn 4
6.2 Letting go and giving support at the same time 4

7. Déchiffrer les disputes & conseils pour un climat familial serein 4
7.1 Decoding arguments & tips for a peaceful family climate 4

8. Être parent tout en travaillant, comment éviter d'être débordé? 4
8.1 Being a parent while working: how to avoid being overwhelmed? 5

9. Work-Life-Family-Balance – comment s'y prendre? 5
9.1 Work-Life-Family-Balance – ass dat méiglech? 5

10. Plus de temps en famille! Tout le monde est gagnant! 5
10.1 Méi Zäit fir d'Famill! Eng Beräicherung fir jiddereen! 5
10.2 More time for the family! A win-win situation for everyone! 5

11. Wéi schwätze mir mateneen? - Respektvoll Kommunikatioun an der Famill 5

12. Frères et soeurs- ensemble contre toute épreuve 5
12.1 Geschwëster – zesummen duerch déck an dënn 6
12.2 Brothers and sisters - together against all odds 6

13. Enfant cool = Papa cool? Quel est rôle du père dans les familles modernes? 6
13.1 Brauche cool Kanner cool Pappen? Wéi ass et mat der Roll vum Papp an der moderner Famill? 6

14. On ne naît pas grands-parents : un regard sur la grand-parentalité d'aujourd'hui 6
14.1 Et gëtt een net als Grousseltere gebuer: e Bléck op d'Grousseltereschaft hautdesdaags 7
14.2 You are not born a grandparent: a look at grandparenting nowadays 7

15. Donner le bon exemple : une mission importante pour les parents 7
15.1 E (Vir)-Bild seet méi wéi 1000 Wierder! 7
15.2 Setting a good example: an important task for parents 7

16. Vivre comme famille dans un pays étranger. Qu'en est-il des relations parents-enfants? 7

16.1 Als Famill an engem frieme Land liewen. Wéi een Afloss huet dat op d'Relatioun Eltere-Kanner 7

17. Sensibilisation aux Droits de l'Enfant 7
17.1 Kannerrechter an hir Ëmsetzung am Alldag - Sensibilisatioun fir d'Kannerrechter 8
17.2 Raising awareness of the Rights of the Child 8

18. Droits et devoirs des parents et des enfants 8
18.1 Rechter a Flichte vun Elteren a Kanner 8

19. Parents après la séparation: une nouvelle vie familiale et/ou apprendre la monoparentalité 8
19.1 Elteren no der Trennung: en neit Familljeliewen an/oder Alengerzéiend wat heescht dat? 8

20. Séparation/Divorce - Les besoins des enfants 8
20.1 Trennung/Scheedung - d'Bedierfnisser vun de Kanner 9

21. Mes parents vont en médiation … Et moi dans tout ça? 9
21.1 D'Plaz vun de Kanner an der Mediatioun? 9

22. La médiation, un outil à toute épreuve? 9

II. PETITE ENFANCE & DÉVELOPPEMENT DU JEUNE ENFANT 10

23. On ne naît pas parents, on le devient 11
23.1 Et gëtt een net als Eltere gebuer 11
23.2 You are not born a parent, you become one 11

24. 1+1 Une famille est née 11
24.1 1+1 Eng Famill ass gebuer 11
24.2 1+1 A family is born 11

25. Un nouveau bébé dans la famille. Notre famille s'agrandit! 11
25.1 Ee Geschwësterche kënnt an d'Famill 11

26. Le passage à la crèche – comment assurer un bon départ? 12
26.1 Vun der Famill an d'Crèche 12
26.2 The transition to childcare - How to have a good start? 12

27. Dodo l'enfant dodo... quand les enfants volent le sommeil de leurs parents! 12
27.1 Schlof Këndche schlof... wann d'Kanner den Elteren hire Schlof klauen! 12
27.2 Sleep child go to sleep…. When children steal their parents' sleep. 12

28. Non, non! Je ne veux pas! La phase d'opposition chez nos enfants 13
28.1 Neen, Neen! Ech wëll net! D'Trotzphas bei de klenge Kanner 13

29. Aïe, mon enfant mord ! 13

30. Petits mots, grandes étapes : Apprendre à parler 13
30.1 Kleng Wierder, grouss Etappen: Schwätze léieren 13
30.2 Small words, big stages: learning to speak 13

31. Grandir avec plusieurs langues 13
31.1 Mat ville Sproochen opwuessen 13
31.2 Growing up with many languages 14

32. Je bouge-Quelles sont les étapes importantes entre 0 et 2 ans 14
32.1 Ech beweege mech-Wat sinn déi wichtegst Schrëtt vun 0 bis 2 Joer? 14
32.2 I move-Which steps are important between 0 and 2 years? 14

33. Bouger pour grandir - Le mouvement comme base du développement de l'enfant 14
33.1 Beweegung fir ze wuessen - D' Beweegung als Basis vun der Entwécklung vum Kand. 15

34. Enfants en mouvement 15
34.1 Kanner a Beweegung 15

35. Dire adieu aux couches : Soutenir l'enfant pour devenir propre 15
35.1 Abschid vun der Wëndel: Wéi kann ech mäi Kand beim Propperginn ënnerstëtzen? 15
35.2 Say goodbye to nappies: Supporting your child to become potty trained 15

36. Laisse-moi faire tout seul! Le développement de l'autonomie de 0 à 3 ans / de 3-6 ans 15
36.1 Kuck wat ech scho kann! D'Entwécklung vun der Autonomie vu 0-3 Joer / vun 3-6 Joer 16
36.2 I can do that all by myself! Autonomy development from 0 to 3 years or 3 to 6 years 16

37. Jouer, c'est grandir : l'importance du jeu pour le développement et le bien-être de l'enfant 16
37.1 Spillen ass Wuessen, iwwert d'Wichtegkeet vum Spillen 16
37.2 To play is to grow: the importance of playing for a child's development and well-being 16

III. ENFANCE SCOLAIRE & APPRENTISSAGES 17

38. Apprendre - un jeu d'enfants 18
38.1 Léiere méi liicht gemaach! 18
38.2 Learning made child's play 18

39. Le passage à l'école (Précoce/Cycle 1)- comment garantir un bon départ à son enfant ? 18
39.1 Den Iwwergang an d'Schoul (Precoce/Cycle 1)- wéi kann ee sengem Kand e gudde Start erméiglechen? 18
39.2 The transition to school (Précoce/Cycle 1) - how to give your child a good start? 18

40. Le passage au cycle 2 - un nouveau défi pour enfants et parents! 18
40.1 De Passage an de Cycle 2 – eng nei Erausfuerderung fir Kanner an Elteren 18
40.2 The transition to cycle 2 - a new challenge for children and parents! 18

41. L'entrée au lycée : mieux comprendre pour mieux accompagner 19
41.1 Den Iwwergank an de Lycée: besser verstoen, fir besser ze begleeden 19
41.2 Starting secondary school: understanding more to support better 19

42. La communication avec nos enfants 19
42.1 D'Kommunikatioun mat eise Kanner 19
42.2 Communication with our children 19

43. Renforcer les enfants – accompagner et soutenir mon enfant dans son développement psychosexuel 19
43.1 Kanner staark maachen – mäi Kand a senger psychosexueller Entwécklung begleeden a stärken 20
43.2 Empowering children – Supporting and strengthening my child in their psychosexual development 20

44. Verziel mir eng Geschicht - Firwat a wat soll mäi Kand liesen? 20

45. Sensibilisation au sujet du trouble du déficit de l'attention (avec ou sans hyperactivité) 20
45.1 Iwwert Opmierksamkeetsstéierungen (mat an ouni Hyperaktivitéit) Bescheed wëssen 20

IV. ALIMENTATION & SANTÉ 21

46. Tout sur l'introduction des aliments complémentaires pour bébés, avec ou sans bouillie 22
46.1 Alles iwwert babyfrëndlech Beikost mat an ouni Bräi 22
46.2 All about introducing complementary baby foods, with or without pap 22

47. Monter a Gesond - L'alimentation des enfants de 0 à 4 ans 22
47.1 Monter a Gesond – D'Ernärung vun de Kanner vun 0-4 Joer 22
47.2 Fit and healthy - How to feed a young child 22

48. Les refus alimentaires 22

49. Le repas en famille sans stress! 23
49.1 Ouni Stress um Iessdësch! 23

50. Quelle alimentation pour l'enfant scolarisé ? 23
50.1 Fit fir d'Schoul - och eng Fro vun der Ernärung 23
50.2 Fit for school - also a question of eating well 23

51. Comment préparer un goûter équilibré ? 23
51.1 Wéi preparéieren ech e gesonde Pausesnack? 23
51.2 How to prepare a healthy snack? 23

52. Premiers Secours pour Enfants -Une formation essentielle pour parents et grands-parents 24
52.1 Eischt Hëllef bei de Kanner – Eng wichteg Formatioun fir Elteren a Grousselteren 24

53. L'enfant et ses maladies 24
53.1 Mäi Kand ass krank - Gespréich mam Kannerdokter 24
53.2 Children and their illnesses 24

V. BIEN-ÊTRE, ÉMOTIONS & STRESS 25

54. Gestion du stress dans le quotidien familial 26
54.1 Stressbewältegung am Familljenalldag 26

55. Détente et récupération - Pour rester des parents équilibrés 26
55.1 Entspanung an Erhuelung - Fir ausgeglachen Elteren ze bleiwen 26
55.2 Relaxation and recuperation - How to stay balanced as a parent 26

56. Comprendre le Burn-out parental / Mieux comprendre les défis de la parentalité 26
56.1 De Burn-out parental verstoen / D'Erausfuerderunge vum « Eltere sinn » besser verstoen 26
56.2 Understanding Parental Burnout / Understanding the challenges of parenthood 26

57. Mon enfant me pousse à bout! J'ose en parler! 27
57.1 Däerf ech et haart soen? Mäi Kand bréngt mech u meng Grenzen! 27
57.2 My child pushes me to the limits! I dare to talk about it! 27

58. Neurodivergenz – wa Kanner d'Welt anescht erliewen NEW!! 27

59. Comment proposer des temps de relaxation à mon enfant ? 27

60. Même les monstres ont peur ! 27
60.1 Even monsters are scared! 27

61. Nuets kommen d'Monsteren...iwwer den Ëmgang mat Kannerängschten 27

62. Wunnt mäin Hamster lo am Himmel? Abschid an Trauer bei Kanner 28

63. Les enfants, leurs émotions et nous – comment accompagner les grandes émotions? 28
63.1 D'Kanner, hir Emotiounen a mir – grouss Gefiller begleeden 28

64. Regard sur les besoins émotionnels de l'enfant 28
64.1 Déi emotionell Besoine vum Kand 28
64.2 A look at a child's emotional needs 29

65. Regard sur les besoins émotionnels de l'adolescent 29
65.1 Déi emotional Besoine vu Jugendlechen 29
65.2 A look at the emotional needs of adolescents 29

66. Comprendre et accompagner l'anxiété de nos enfants NEW !! 29

67. Jugend an Trauer –Trauernd Jugendlecher verstoen 29

VI. MÉDIAS & MONDE DIGITAL 31

68. Les enfants face aux écrans 32
68.1 Eis Kleng an déi nei Medien 32
68.2 Children and screens 32

69. Smartphone, Tablet et Cie. – grandir dans un monde digital 32
69.1 Smartphone, Tablet a Co. – grouss ginn an enger digitaler Welt 32
69.2 Smartphone, tablet and Co. – growing up in a digital world 32

70. Adolescents & médias digitaux : Tout va (encore) bien !? 32
70.1 Jugendlecher & digital Medien: Alles (nach?) normal!? 33
70.2 Teenagers & digital media: is everything (still) okay? 33

71. Enfants, adolescents et internet – un défi pour les parents 33
71.1 Kanner a Jugendlecher am Internet. Eng Erausfuerderung fir Elteren. 33
71.2 Children, teenagers and the internet - a challenge for parents 33

72. Influenceur-derrière les « J'AIME » : La vérité cachée 34
72.1 Influencer-hannert de "LIKES": d'verstoppte Wourecht 34
72.2 Influencer-behind the „LIKES": The hidden truth 34

73. Réseaux sociaux : Parlez le même langage que les jeunes 34
73.1 Sozial Medien: Schwätzt déi selwecht Sprooch wéi déi Jugendlech 34
73.2 Social Media: Speak the same language as youngsters 34

74. Comprendre les jeux en ligne – Comment les parents peuvent repérer tôt un usage excessif 34
74.1 Online-Gaming verstoen – Wéi Elteren exzessiivt Spille fréi erkenne kënnen 35
74.2 Understanding online gaming – How parents can recognise excessive play at an early stage 35

75. Mon enfant ne regarde pas de pornos… ou bien si ? 35
75.1 Mäi Kand kuckt keng Pornoen – oder dach? 35
75.2 My child does not watch porn… or does he/she? 35

76. My best friend AI. – Wa Kanner mat ChatGPT iwwert hir Problemer schwätzen NEW!! 35

76.1 My best friend AI – When kids talk to ChatGPT about their problems NEW!! 36

77. KI – Was steckt dahinter? NEW!! 36
77.1 AI – What's it all about? NEW!! 36

VII. ADOLESCENCE & CHANGEMENTS 37

78. Mon corps et moi : En route pour l'adolescence 38
78.1 Iwwert mäi Kierper schwätzen: um Wee an d'Pubertéit 38

79. La puberté – une aventure 38
79.1 D'Pubertéit – eng Aventure 38
79.2 Puberty - an adventure 38

80. Communiquer avec les adolescents – Comprendre plutôt que désespérer NEW !! 38
80.1 Wéi schwätzen ech mat mengem Jugendlechen – e Versuch ze verstoen amplaz ze verzweifelen NEW!! 38
80.2 Communicating with teenagers – understanding instead of despairing NEW English only in 2027!! 39

81. Être parent d'ado : posture, repères et confiance NEW !! 39
81.1 Eltere sinn vun engem Teenager: Haltung, Orientéierung a Vertrauen NEW!! 39
81.2 Parenting Teenagers: Stance, Guidance and Trust NEW!! 39

82. Comprendre et accompagner les jeunes LGBTQ+ 39
82.1 LGBTQ+ - Jugendlecher verstoen a begleeden 40

83. Quand l'école ne suit plus-Comprendre et prévenir le décrochage scolaire 40
83.1 Wann d'Schoul net méi klappt-De Schoulofbroch verstoen a vermeiden 40
83.2 When school no longer works-Understanding and Preventing School Dropout 40

84. Mon enfant face au harcèlement 40
84.1 Mäi Kand vis-à-vis vu Mobbing 40
84.2 My Child and Bullying 41

85. Alcool, vapes & Co – Comprendre les risques, soutenir les parents, renforcer les jeunes 41
85.1 Alkohol, Vapes & Co - Risike verstoen, Elteren ënnerstëtzen, Jugendlecher stäerken 41
85.2 Alcohol, Vapes & Co – Understanding the risks, supporting parents, empowering young people 41

86. Le cannabis – C'est quoi ? 42
86.1 Cannabis - Wat ass Wat ? 42
86.2 Cannabis - What is it? 42

87. Teen-Triple P Elterecours 42

I. Parentalité & Vie de famille

1. Être parents, un parcours avec des détours L'objectif du cours est d'aider les parents à mieux comprendre les enfants, à soulager le quotidien familial et à augmenter leur confiance en soi, car des enfants forts ont besoin de parents forts. Structure du cours: • L'éducation - c'est quoi? Quelles sont mes ressources? • Quelles sont mes valeurs? Les besoins des parents? Les besoins des enfants? • Le quotidien familial: Règles, limites et les différents styles éducatifs • Unité ouverte: la communication en famille, les enfants et les écrans... **1.1 Eltere sinn, ee Wee mat Emweeër** Zil vum Cours ass den Elteren ze hëllefen hir Kanner besser ze verstoen, de Familljenalldag ze erliichteren an hiert Selbstvertrauen ze stäerken, well staark Kanner brauche staark Elteren. Opbau vum Cours: Wat ass Erzéiung? Wat si meng Ressourcen? Wat si meng Valeuren? D'Besoine vun den Elteren? D'Besoine vun de Kanner? De Familljenalldag: Reegelen, Grenzen an déi verschidden Erzéiungsstiler oppen Unitéit: Kommunikatioun an der Famill, Kanner an Ecranen.... **DifférentEs intervenantEs de l'Ecole des Parents**	Cours pour parents-4 unités Online & Présentiel Langues : LU-FR-All Public cible : éducation en général
2. Triple P (Pratiques Parentales Positives) – Cours pour parents Le programme de Pratiques Parentales Positives est une méthode efficace et pratique, qui met l'accent sur les aspects positifs de l'éducation des enfants. Le programme Triple P repose sur des liens d'appui solides, une bonne communication et une attention positive, pour aider les enfants à s'épanouir. Le programme offre des suggestions faciles à suivre pour apporter des petits changements qui feront une grande différence pour les parents, les enfants et les familles. **2.1 Triple P Elterecours (positive parenting programme)** Den Elterecours Triple P (Positive Parenting Programme) ënnerstëtzt d'Elteren a Familljen an der alldeeglecher Kannererzéiung. Et ass ee präventive Programm, deen den Elteren hëlleft d'Verhale vun de Kanner besser ze verstoen, nei Erzéiungsstrategien an Iddië kennenzeléieren, eng positiv Entwécklung vum Kand ze förderen a mat sengem problematesche Verhale besser ëmzegoen. **MOES-GRETSCH Patrice**, Éducatrice graduée, thérapeute familiale systémique, formatrice Triple P **GREIVELDING Maryse,** Éducatrice diplômée, formatrice Triple P **WOLSFELD Dunja,** Éducatrice graduée, formatrice triple P, coach parental systémique	Cours pour parents-3-4 unités + session téléphonique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL Public cible : Petite Enfance Âge scolaire
3. Parents et enfants – une équipe d'enfer. Quelques éléments de la parentalité positive Comment se construit une relation solide et de confiance entre parents et enfants? Et oui, la parentalité est loin d'être « un long fleuve tranquille »! Les conflits sont inévitables, mais peuvent être gérés en famille dans un respect mutuel. Dans ce sens, nous vous proposons quelques outils de la parentalité positive et bienveillante pour accompagner votre enfant à devenir un jeune responsable, respectueux et confiant en ses compétences. **3.1 Elteren a Kanner-ee staarkt Team!** Wéi baut sech eng zolitt a vertrauensvoll Bindung tëschent Elteren a Kanner op? Eltere sinn, ass eng wichteg Aufgab, déi net ëmmer einfach ass. Konflikter sinn net auszeschléissen, mee se kënnen an der Famill am géigesäitege Respekt geléist ginn. Dofir proposéiere mer e puer Iddien aus der positiver Erzéiung an encouragéieren d'Elteren, mat enger bienveillanter Haltung, hir Kanner esou ze begleeden, dass si zu responsable Jugendlechen eruwuessen, déi op hir eege Kompetenze vertrauen. **3.2 Parents and children - a great team - Some elements of positive parenting** How do you establish a solid and trusting relationship between parents and children? Indeed, parenthood is far from being a "long quiet river"! Although conflicts cannot be avoided, they can be managed within the family in a spirit of mutual respect. In this sense, we offer some positive and caring parenting tools to help your child become a responsible, respectful and confident young person.	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL Public cible : éducation en général

MOES-GRETSCH Patrice,, Éducatrice graduée, thérapeute familiale systémique, formatrice Triple P, coach parental systémique
WOLSFELD Dunja, Éducatrice graduée, formatrice triple P, coach parental systémique

4. Règles et limites dans la vie quotidienne avec nos enfants

Au quotidien, partout et dès notre plus jeune âge, nous sommes confrontés à des règles et limites. Il y a de nombreuses situations dans lesquelles nous devons réfléchir à nos propres limites et à celles de nos enfants :

- Faut-il fixer des règles et limites ?
- Dois-je tout réglementer ? Quand est-ce que c'est trop ? Les enfants n'ont-ils pas besoin d'un grand espace de liberté ?
- Quelles sont les conséquences possibles en cas de non-respect des règles ou de dépassement des limites ?
- Et si tout cela ne fonctionne pas, que faire ?

Cette activité s'adresse à toute personne intéressée par un échange sur les règles et les limites.

4.1 Reegelen a Grenzen am Alldag mat eise Kanner

Iwwerall a vu Klengem un, begéine mir Reegelen. An eisem Alldag an am Zesummeliewe mat eise Kanner ginn et vill Situatiounen, an deene mir iwwert eis eege Grenzen an déi vun de Kanner nodenke mussen.

- Dierf ech Grenze setzen?
- Muss ech fir alles Reegelen opstellen? Geet dat net ze wäit? Brauche Kanner net e grousse Fräiraum?
- Wéi soll een et mat de Konsequenze maachen?
- A wat maachen, wann et net funktionéiert?

Dës Aktivitéit riicht sech u jiddereen, deen un engem Austausch iwwert Reegelen a Grenzen interesséiert ass.

4.2 Rules and limits in everyday life with our children

We face rules everywhere and from an early age on. In our everyday life, as well as in the life with our children, there are many situations where we have to think about our own boundaries and those of our children.

- Am I allowed to set limits?
- Do I have to regulate everything? When is it too much? Children do need a lot of freedom, don't they?
- What are possible consequences? And, if everything fails, what then?

This activity is for everyone interested in discussing rules and limits.

AQUE Angélica, Éducatrice graduée, formatrice petite enfance (FR)
CARRILHO Ana Luisa, Éducatrice graduée, (LU-FR) *(actuellement indisponible)*
MOES-GRETSCH Patrice, Éducatrice graduée, thérapeute familiale systémique, formatrice Triple P , coach parental systémique
WOLSFELD Dunja, Éducatrice graduée, formatrice triple P, coach parental systémique

Activité thématique

Online & Présentiel

Langues:
LU-FR-ALL-ANGL

Public cible :
petite enfance
âge scolaire

5. Éduquer sans frapper : comprendre et agir différemment

Il arrive à certains parents de perdre patience et de lever la main sur leur enfant. Pourquoi cela se produit-il ? Qu'est-ce qui se joue dans ces moments de tension ?
Cette activité propose de comprendre les raisons qui peuvent mener à ces gestes, d'explorer les effets sur l'enfant et de découvrir des alternatives éducatives respectueuses et efficaces pour éduquer sans violence.

5.1 Erzéien ouni ze schloen: verstoen an anescht reagéieren

Heiansdo verléieren Elteren d'Nerven an schloen hiert Kand. Firwat geschitt dat? An, wat geet an engem Kand vir, wann eng Vertrauenspersoun et schléit?
An dëser Aktivitéit gi mir dëse Froen no, kucke wat d'Auswierkungen op d'Kand sinn a fannen zesummer Weeër, wéi ee Kanner ouni Gewalt ka begleeden an erzéien.

5.2 Parenting without hitting: understanding and finding new ways

Sometimes parents lose their temper and hit their child. Why does this happen? What does it mean for the child?

Activité thématique

Online & Présentiel

Langues:
LU-FR-ALL-ANGL

Public cible :
éducation en général

This activity invites parents to explore the reasons behind such reactions, to understand the impact on the child and to discover respectful and effective alternatives to violence.
SCHALTZ Paule, psychologue

6. Lâcher prise et soutenir en même temps

Trouver le bon moment pour lâcher prise est un processus qui nous accompagne tout au long de notre vie. Créer un lien d'attachement fort est vital pour l'enfant et l'aide à bien grandir. Mais les enfants et les adolescents ont également un besoin naturel d'autonomie et le désir de liberté prend de l'importance avec l'âge de l'enfant. Comment pouvons-nous, en tant que parents, trouver un équilibre entre le besoin d'autonomie et le besoin de sécurité? Comment accompagner nos enfants dans leur développement, entre lâcher prise et soutenir en même temps?

6.1 Lassloossen a gläichzäiteg Halt ginn

Lassloossen ass ee Prozess, deen eis duerch eist ganzt Liewe begleet. D'Bindung ass liewenswichteg an ënnerstëtzt d'Entwécklung vum Kand. D'Kanner aJugendlecher hunn awer och een natierlecht Bedierfnis no Autonomie. Wat si méi al ginn, wat hire Besoin no Fräiheet méi grouss gëtt. Wéi kënne mir als Elteren eng Balance fannen tëschent dem Besoin no Selbstännegkeet an dem Besoin vu Sécherheet? Wéi kënne mir eis Kanner a Jugendlecher an hirer Entwécklung ënnerstëtzen, si lassloossen an hinne gläichzäiteg Halt ginn?

6.2 Letting go and giving support at the same time

Finding the right moment to let go is a process that follows us throughout our lives. Creating a strong bond of attachment is essential for children and helps them growing up well. But children and teenagers also have a natural need for autonomy, and the desire for freedom increases with the child's age. How can we, as parents, find a balance between the need for autonomy and the need for security? How can we assist our children in their development, between letting go and supporting them at the same time?

NILLES Véronique, Éducatrice graduée, Coach parental systémique (Lux + FR) *(actuellement indisponible)*

VAN VAERENBERG Jennifer, Coach parental et sociologue, spécialisée en Discipline Positive et Burn-Out parental (Fr + Angl)

Activité thématique

Online & Présentiel

Langues:
LU-FR-ALL-ANGL

Public cible :
éducation en général

7. Déchiffrer les disputes & conseils pour un climat familial serein

Les disputes entre frères et sœurs ou entre parents et enfants, qui n'en a pas fait l'expérience ? C'est un élément incontournable de la vie quotidienne pour la plupart des familles. Cela nous épuise car nous ne savons pas toujours comment réagir.

Venez explorer le monde des disputes. Joignez-vous à nous pour une exploration stimulante sur la construction de liens forts au sein de la famille. Découvrez comment les outils concrets issus de la Discipline Positive peuvent transformer les disputes en opportunités d'apprentissage et renforcer les liens familiaux.

7.1 Decoding arguments & tips for a peaceful family climate

Who hasn't experienced arguments between brothers and sisters or between parents and children? It's an unavoidable part of everyday life for most families. It's exhausting because we don't always know how to react.

Come and explore the world of arguments. Join us for a stimulating exploration of how to build strong bonds within the family. Discover how practical tools from Positive Discipline can turn arguments into learning opportunities and strengthen family bonds.

VAN VAERENBERG Jennifer, Coach parental et sociologue, spécialisée en Discipline Positive et Burn-Out parental

Activité thématique

Online & Présentiel

Langues:
FR-ANGL

Public cible :
éducation en général

8. Être parent tout en travaillant, comment éviter d'être débordé?

Être parent tout en jonglant avec le travail représente un défi quotidien pour la plupart d'entre nous. Les pensées liées à la famille et aux obligations domestiques s'immiscent au bureau, tandis que celles liées au travail persistent une fois à la maison. De quoi être tiraillé entre ces 2 mondes en permanence. Comment organiser sa vie pour tenir le cap et ne pas être un parent constamment débordé?

On parlera de routines et tâches familiales, mais aussi de communication pour éviter les conflits et de gestion de stress. De quoi alléger et simplifier votre vie de parent!

Activité thématique

Online & Présentiel

Langues:
FR-ANGL

Public cible :
éducation en général

8.1 Being a parent while working: how to avoid being overwhelmed? Being a parent while juggling work is a daily challenge for most of us. Thoughts of family and domestic obligations intrude at the office, while those of work persist at home. So you're constantly torn between these 2 worlds. How can you organize your life to stay on course and avoid being a constantly overwhelmed parent? We'll be talking about routines and family tasks, but also about communication to avoid conflict and stress management. All of which will lighten and simplify your life as a parent! **VAN VAERENBERG Jennifer,** Coach parental et sociologue, spécialisée en Discipline Positive et Burn-Out parental	
9. Work-Life-Family-Balance – comment s'y prendre? L'équilibre entre la vie familiale et la vie professionnelle se base sur un partenariat entre entreprise et employéEs. Un partage adéquat des responsabilités familiales et professionnelles nécessite des efforts et des aménagements du côté des patrons, du côté des salariéEs, mais aussi un cadre législatif encourageant. Lors cet échange nous définissons le concept de Work-Life-Family-Balance, présentons les défis qui en résultent et échangeons nos expériences. **9.1 Work-Life-Family-Balance – ass dat méiglech?** En Equiliber fannen tëschent dem Aarbechts- an dem Familljeliewen ass nëmme méiglech wann de Patron an de Salarié sech géigesäiteg entgéintkommen. Eng gerecht Opdeelung vu berufflechen a familiäre Responsabilitéite verlaangt awer net nëmme vun de Firmen an de Salariéen Efforten a Moossnamen, et muss och e förderleche gesetzleche Kader geschafe ginn. Bei dësem Echange geet et ëm d'Definitioun vum Konzept vun der Work-Life-Family-Balance, d'Erausfuerderungen, déi sech doraus erginn sou wéi ëm déi eegen Erfarungen domat. **BARGIELA Elisa,** Assistante Sociale, Praticienne en Hypnose Humaniste, Praticienne en Massages sonores de la méthode Peter Hess, an Maître-Praticienne en PNL	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR Public cible : éducation en général
10. Plus de temps en famille! Tout le monde est gagnant! Emploi, couple, enfants, école, éducation, stress. Quand la vie de tous les jours consiste en hâte, efforts, disputes, fatigue. Quand vous vous sentez épuisés et impuissants. Quand vous remarquez que l'essentiel vous échappe ... Durant cette soirée, vous pouvez prendre du répit et rassembler vos idées. Des méthodes simples et facilement applicables, qui peuvent vous aider à adapter votre rythme de vie, seront proposées. **10.1 Méi Zäit fir d'Famill! Eng Beräicherung fir jiddereen!** Beruff, Partnerschaft, Kanner, Schoul, Erzéiung, Stress. Wann d'Liewen nëmmen nach aus Hektik, Ustrengung, Sträit a Middegkeet besteet. Wenn Dir Iech erschöpft an hëlleflos fillt. Wenn Dir mierkt, dass dat Essentiellt Iech verluer geet... Dës Aktivitéit offréiert Iech eng Otempaus, eng Méiglechkeet d'Gedanken ze sortéieren an ze iwwerleeën wéi Dir Äert Liewen entschleunege kënnt. Dir héiert wéi et anere Famillje geet a léiert, wéi ee mat einfachen, direkt ëmsetzbare Methoden erëm zu sech selwer zeréckfënnt. **10.2 More time for the family! A win-win situation for everyone!** Job, partnership, children, school, parenting, stress. When everyday life is all about hurrying, striving, arguing, tiredness… When you feel exhausted and powerless. When you notice that, you are missing the essential... During this seminar, you can take a break and gather your thoughts. The speaker will show you simple and easily usable techniques that can help you adjust your pace of life. **TOEPFER Ariane,** Youth Life Coach	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : éducation en général
11. Wéi schwätze mir mateneen? - Respektvoll Kommunikatioun an der Famill "Matenee schwätzen", dat héiert sech esou einfach un. Awer, WÉI schwätze mir eigentlech mateneen? Wat mécht eng respektvoll Kommunikatioun an der Famill aus? Wéi kënne mer eis Bedierfnisser a Wënsch ausdrécken ouni déi aner ze verletzen? Wéi kënne mer an der Famill en Accord fannen, wann d'Situatioun kritesch ass? **FELLERICH Rolande,** Pédagogue diplômée, conseillère familiale	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-ALL Public cible : éducation en général
12. Frères et soeurs- ensemble contre toute épreuve	Activité thématique

Tom est le frère le plus stupide au monde! Non, Lisa est la sœur la plus stupide au monde! Qui ne les connaît pas, les querelles entre frères et sœurs. Ils rivalisent, sont jaloux et ne veulent souvent pas partager. Mais en même temps, ils sont aussi des alliés, les meilleurs amis et se comprennent sans un mot.
Le premier enfant, le deuxième, le petit dernier : quelles sont les différences entre les positions des enfants dans la fratrie? Dans quelle mesure influencent-elles le développement de l'enfant ? Qu'est-ce qui rend la relation entre frères et sœurs si unique et si spéciale? Comment pouvons-nous, en tant que parents, renforcer le lien entre frères et sœurs et en tant que famille ? Et comment pouvons-nous réagir calmement dans des situations conflictuelles entre frères et sœurs ?

12.1 Geschwëster – zesummen duerch déck an dënn

Den Tom ass dee blöödste Brudder vun der ganzer Welt! Neen, d'Lisa ass déi blöödste Schwëster! Wie kennt se net d'Streidereien ënnert de Geschwëster... Si konkurréieren, si jalous openeen an wëllen oft net deelen… Mee genausou si si och Verbündeter, bescht Frënn an versti sech ouni Wierder.
Dat éischt Kand, dat zweet, dat klengst: wéi ënnerschiddlech sinn déi verschidde Positiounë vun de Geschwëster ? A wéi vill beaflosse si d'Entwécklung vun eise Kanner ? Wat mécht d'Bezéiung tëschent de Geschwëster sou besonnesch ? A wéi kënne mir als Elteren d'Bindung vun den Kanner zoueneen an als Famill stäerken? A wéi kënne mir geloossen a Konfliktsituatiounen tëschent Geschwëster reagéieren ?

12.2 Brothers and sisters - together against all odds

Tom is the stupidest brother in the world! No, Lisa is the stupidest sister in the world! Who doesn't know about the quarrels between brothers and sisters. They compete, they are jealous and they often don't want to share. But at the same time, they are also allies, best friends and understand each other without a word.
The first child, the second, the youngest: what are the differences between the positions of the children in the siblingship? To what extent do these positions influence a child's development? What makes the relationship between brothers and sisters so unique and special? How can we, as parents, strengthen the bond between siblings and as a family? And how can we react calmly to conflictual situations between brothers and sisters?

WOLSFELD Dunja, Éducatrice graduée, formatrice triple P, coach parental systémique

Online & Présentiel

Langues:
LU-FR-ALL-ANGL

Public cible :
éducation en général

13. Enfant cool = Papa cool? Quel est rôle du père dans les familles modernes?

Notre société a beaucoup évolué ces dernières décennies. Aujourd'hui, être parent n'a plus la même signification qu'au temps de nos parents ou grands-parents.
Une famille aujourd'hui, c'est des plans de vie, des constellations de famille et des répartitions des tâches tellement différentes que le rôle du père dans la famille et dans l'éducation peut être interprété de diverses manières.
Que signifie être père aujourd'hui? Quelles sont ses tâches et ses défis? Comment les pères s'en sortent-ils avec leur nouveau rôle?
Lors de cet échange, nous essaierons de trouver une réponse à ces questions. Cette activité s'adresse à tous les pères et aussi à tous les hommes qui jouent avec l'idée de devenir père.

13.1 Brauche cool Kanner cool Pappen? Wéi ass et mat der Roll vum Papp an der moderner Famill?

Eis Gesellschaft huet sech staark verännert an de leschte Joerzéngten. Eltere sinn, ass net méi esou, wéi et nach fir eis Elteren an Grousseltere war.
Déi ënnerschiddlech Liewenspläng, Familljekonstellatiounen an Aufgabenopdeelungen an enger Famill droen haut dozou bäi, dass d'Roll vum Papp an der Famill, an an der Erzéiung ënnerschiddlech ausgeluecht ka ginn.
Wat bedeit et haut Papp ze sinn, wat si seng Aufgaben a wat fir eng Erausfuerderunge ginn et? Wéi sollen d'Pappen mat hirer Roll eens ginn?
Dës Froen solle wärend enger Pappendiskussiounsronn ofgekläert ginn.
Dësen Austausch riicht sech och un all Pappen an un d'Männer, déi mam Gedanke spillen, Papp ze ginn.

LAURES Jacques, Educateur gradué

Activité thématique

Présentiel

Langues:
LU-FR-ALL

Public cible :
éducation en général

14. On ne naît pas grands-parents : un regard sur la grand-parentalité d'aujourd'hui

Activité thématique

Être grands-parents : hier et aujourd'hui. Quel est rôle des grands-parents aujourd'hui dans une société en pleine évolution, une société aux constellations familiales nouvelles, différentes ? Quelles sont leurs attentes ? Qu'attend-on d'eux ? La relation avec les petits-enfants : son importance pour les grands-parents - son importance pour les petits-enfants ? **14.1 Et gëtt een net als Grousseltere gebuer: e Bléck op d'Grousseltereschaft haut-desdaags** Grousseltere sinn – gëschter an haut. Wéi eng Roll spille Grousselteren haut an eiser verännerter Gesellschaft, eng Gesellschaft mat neien, anere Familljestrukturen? Wat gëtt vun hinnen erwaart? Wat sinn hir Erwaardungen u sech selwer? Firwat ass d'Bezéiung zu den Enkelkanner esou wäertvoll? Fir d'Grousselteren? Fir d'Enkelen? **14.2 You are not born a grandparent: a look at grandparenting nowadays** Being a grandparent: now and in the past. The role of the grandparents: from their own point of view – from the expectations of others Relationship with the grandchildren: its importance for the grandparents - its importance for the grandchildren **HEMMER Tania,** Éducatrice graduée, experte en burn-out parental, coach de sommeil, coach parental systémique, M.A. éducation adultes	Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : éducation en général
15. Donner le bon exemple : une mission importante pour les parents Les enfants prennent l'exemple sur des situations et des faits quotidiens. Aux adultes incombe ainsi une fonction d'exemple et de modèle. En effet quelle chance les enfants et les ados ont-ils aujourd'hui de connaître des adultes crédibles, stables et charismatiques? Souvent ils rencontrent des adultes avec une attitude d'indifférence et de non-responsabilité. Mais ce sont surtout les nouvelles situations qui exigent d'eux des repères et des critères de décision. **15.1 E (Vir)-Bild seet méi wéi 1000 Wierder!** Kanner orientéiere sech un deem wat si am Alldag erliewen. Och wann se et heiansdo vergiessen, hunn all Erwuessen eng Virbild- a Modellfunktioun fir déi nofolgend Generatiounen. Wat fir Chancen hu Kanner a Jugendlecher fir glafwürdeg a standfest Mënsche mat Ausstralung kennenzeléieren? Vill ze oft begéine si Erwuessener denen alles egal ass an déi keng Verantwortung iwwerhuele wëllen. Mee et ass awer grad an neie Situatiounen, wou déi Jonk Unhaltspunkten an Entscheedungskrittäre brauchen. **15.2 Setting a good example: an important task for parents** Children take their example from everyday situations and events. Adults therefore have a role to play in setting an example and acting as role models. What chance do children and teenagers have today of knowing credible, stable and charismatic adults? They often meet adults with an attitude of indifference and non-responsibility. But it is above all the new situations that require them to have points of reference and decision-making criteria. **KHABIRPOUR Fari,** Psychologue, psychothérapeute	Activité thématique Présentiel Langues: LU-FR-ANGL Public cible : éducation en général
16. Vivre comme famille dans un pays étranger. Qu'en est-il des relations parents-enfants? Les familles immigrées constatent qu'elles sont souvent prises entre 2 cultures, celle de leur pays d'origine et celle du pays dans lequel elles vivent. Cela vaut en particulier pour les enfants du fait que ceux-ci sont pour une bonne partie socialisés dans le pays d'accueil et qu'ils ont été moins influencés ou « formés » par la culture d'origine. Comment les parents vivent-ils cette situation? Quelles conséquences cela a-t-il sur les enfants et sur leur évolution? **16.1 Als Famill an engem frieme Land liewen. Wéi een Afloss huet dat op d'Relatioun Eltere-Kanner** D'Familljen aus der Immigratioun stellen oft fest, dass se tëschent 2 Kulture liewen: déi vun hirem Heemechtsland an déi vun deem Land wou se elo liewen. Dat selwecht gëllt och fir hir Kanner: déi awer maache vill Erfarungen an deem Land, wou se sech ophalen a si manner beaflosst vun der Herkunftskultur. Wéi erliewen d'Elteren déi Situatioun? An virun allem: wéi wierkt dat sech op d'Kanner an op hir Entwécklung aus? **PREGNO Gilbert,** Psychologue, thérapeute familial	Activité thématique Présentiel Langues: LU-FR Public cible : éducation en général
17. Sensibilisation aux Droits de l'Enfant L'histoire de la Convention Internationale des Droits de l'Enfant.	Activité thématique

L'ORK et ses missions. La mise en pratique des principes de la Convention au quotidien dans la famille, à l'école, par la justice, dans les loisirs, en politique. **17.1 Kannerrechter an hir Ëmsetzung am Alldag - Sensibilisatioun fir d'Kannerrechter** Wéi koum et zu der Kannerrechtskonventioun? Den ORK a seng Missiounen D'Kannerrechter am Alldag: an der Famill, an der Schoul, an der Fräizäit, an der Justiz, an der Politik, an der Gesellschaft. **17.2 Raising awareness of the Rights of the Child** The background of the International Convention on the Rights of the Child. The Okaju (ombudsman for children and youth) and its missions. How to put the principles of the Children's rights convention into practice on a daily basis in the family, at school, through the justice system, in leisure activities, in politics. **SCHMIT Charles,** Ombudsman fir Kanner a Jugendlecher	Présentiel Langues: LU-FR-ALL Public cible : éducation en général
18. Droits et devoirs des parents et des enfants La soirée cible sur les aspects juridiques de la relation parents-enfants ainsi que sur les droits et devoirs des deux parties. Les thèmes qui seront abordés : les principaux droits des enfants et leurs garanties, l'obligation des parents, la responsabilité des parents pour les actions de leurs enfants, l'enfant face à la justice. Il est envisageable de concentrer les thèmes sur une tranche d'âge précise ou des problématiques spécifiques. **18.1 Rechter a Flichte vun Elteren a Kanner** Dës Aktivitéit beschäftegt sech mat de juristeschen Aspekter vun der Eltere-Kand-Bezéiung, besonnesch mat de Rechter a Flichte vu béide Säiten. Theemeberäicher sinn: d'Haaptrechter vun de Kanner an hir Garantien, d'Flichte vun den Elteren, d'Verantwortung vun den Elteren fir d'Dote vun hire Kanner, d'Kanner an d'Justiz. Et ass méiglech sech hei op eng bestëmmten Altersklass vun de Kanner festzeleeën. **SCHMIT Charles,** Ombudsman fir Kanner a Jugendlecher	Activité thématique Présentiel Langues: LU-FR-ALL Public cible : éducation en général
19. Parents après la séparation: une nouvelle vie familiale et/ou apprendre la monoparentalité La séparation/le divorce implique de grands changements dans la vie de famille. Lorsque nous avons des enfants en commun, nous passons du couple conjugal au couple parental en traversant une phase de deuil de la relation Ensuite vient l'organisation de la nouvelle vie familiale et l'apprentissage de la monoparentalité. Comment subvenir aux besoins de mon/mes enfant(s) mais aussi aux miens ? Un des deux parents ou les deux peuvent développer des relations avec de nouveaux partenaires, qui peuvent conduire à la création de familles recomposées. Nous donnerons un petit aperçu de ces nouvelles compositions familiales et de leurs enjeux. **19.1 Elteren no der Trennung: en neit Familljeliewen an/oder Alengerzéiend wat heescht dat?** Eng Trennung/Scheedung bréngt grouss Erausfuerderungen am Familljeliewen mat sech. Wann ee gemeinsam Kanner huet, wiesselt ee vun der Libeskoppel an eng Elterekoppel. Zousäzlech zu der Trauerphas vun dëser Koppel, kënnt dann kënnt dann d'Organisatioun vun engem neie Familljeliewen an d'Liewen als Alengerzeihend(en). Wéi kann ech fir mài Kand suergen an awer och fir mech selwer? Een oder déi zwee Elterendeeler kënnen och eng Bezéiung zu engem neie Partner entwéckelen, aus deenen dann Patchworkfamillen entstoe kënnen. Mir ginn ee klengen Iwwerbléck vun dësen neien Familljenzesummesetzungen an hir Erausfuerderungen. **BARGIELA Elisa,** Assistante Sociale, Praticienne en Hypnose Humaniste, Praticienne en Massages sonores de la méthode Peter Hess, an Maître-Praticienne en PNL	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL Public cible : éducation en général
20. Séparation/Divorce - Les besoins des enfants La séparation ou le divorce des parents marque une césure dans la vie des enfants. Lors de cette soirée d'information nous nous intéresserons à la question comment les enfants vivent le divorce et comment les parents peuvent s'occuper de leurs besoins spécifiques pendant cette phase. Comment les parents peuvent-ils parler des changements à venir et valoriser les émotions des	Activité thématique Online & Présentiel Langues:

enfants afin de maintenir une bonne relation parent-enfant(s) ? **20.1 Trennung/Scheedung - d'Bedierfnisser vun de Kanner** D'Trennung oder Scheedung vun den Elteren ass en aschneidend Erliefnis am Liewe vun de Kanner. Dës Informatiounsaktivitéit/-soirée dréint sech ëm d'Fro wéi d'Kanner dës Separatioun erliewen a wéi d'Eltere sech ëm hir spezifesch Bedierfnisser wärend dëser Phas këmmere kënnen. Wéi kënnen d'Elteren iwwer déi ustoend Changementer schwätzen an d' Emotioune vun de Kanner wäertschätzen fir esou eng gutt Eltere/Kand-Relatioun ze halen. **THOME Lis,** assistante d'hygiène sociale et médiatrice, Familljenzenter **BOCK Corinne,** Familljenzenter (**STEFFEN-SCHAULS Tiana**, Psychologue, Thérapeute systémique (Familljenzenter)	LU-FR Public cible : éducation en général
21. Mes parents vont en médiation … Et moi dans tout ça? Si la médiation familiale commence à être connue et reconnue, la question se pose de la place de l'enfant au sein de la médiation. Les parents parlent souvent de l'intérêt de leur(s) enfant(s) mais est-ce que ces enfants ont déjà eu la possibilité de s'exprimer? Le Centre de Médiation asbl a mis en place des projets innovateurs permettant l'accompagnement et l'accueil de la parole de l'enfant. **21.1 D'Plaz vun de Kanner an der Mediatioun?** D'Mediatioun gëtt och bei Konflikter an der Famill ëmmer méi oft agesat. D'Fro stellt sech, wéi eng Plaz d'Kanner an esou enger Mediatioun hunn. D'Eltere schwätze vum Interêt vum Kand, mee hunn d'Kanner och d'Méiglechkeet fir hir Meenung ze soen? De Centre de Médiation asbl huet Projeten ausgeschafft, déi et erlaben d'Kanner bei hiren Aussoen ze begleeden. **DEMARET Paul,** Coordinateur du Centre de Médiation asbl, Médiateur	Activité thématique Présentiel Langues: LU-FR Public cible : éducation en général
22. La médiation, un outil à toute épreuve? L'objectif de l'intervention est de sensibiliser les personnes à cette méthode de gestion de conflits qui ne détermine pas un gagnant et/ou un perdant mais permet aux personnes en présence de retrouver la maîtrise de leur conflit et d'y apporter eux-mêmes leur(s) propre(s) solution(s). Mais comment faut-il s'y prendre pour y arriver? Ce séminaire permettra de traiter des situations concrètes et pourra apporter des outils concrets aux professionnels et aux parents. **DEMARET Paul,** Coordinateur du Centre de Médiation asbl, Médiateur agréé	Séminaire 1 ou 2 journées Présentiel Langue: FR Public cible : éducation en général

II. Petite enfance & développement du jeune enfant

23. On ne naît pas parents, on le devient Un enfant a besoin de parents qui le « nourrissent » affectivement et émotionnellement. Le lien que le père et la mère nouent avec leur petit marque le début de l'éducation jusqu'à l'entrée dans l'âge adulte. Ce séminaire vise à sensibiliser les futurs parents sur l'éducation et leur offrir une plateforme pour discuter en groupe des sujets suivants : Eduquer un enfant – une condition pour bien grandir. Le rôle du père et de la mère – ressources et compétences. Le couple parental – un nouveau défi. La vie en famille - gérer le quotidien **23.1 Et gëtt een net als Eltere gebuer** E Puppelchen brauch Elteren déi sech ëm seng kierperlech an affektiv Fleeg këmmeren. Dee Lien, deen de Papp an d'Mamm an den éischte Woche mat hirem Kand entwéckelen, ass den Ausgangspunkt fir d'Erzéiung vum Kand, bis dass et erwuessen ass. Dëse Workshop, wëll déi futur Elteren net nëmme fir d'Erzéiung sensibiliséieren, mee hinnen och eng Plattform bidden, fir sech am Grupp zu dësem Theema auszetauschen. E Kand erzéien –d'Viraussetzung fir dass et gutt grouss gëtt. D'Rolle vum Papp a vun der Mamm– Ressourcen a Kompetenzen. D'Elterekoppel – eng nei Erausfuerderung. Den Alldag an der Famill gestalten **23.2 You are not born a parent, you become one** A child needs parents who "nurture" him or her both physically and emotionally. The bond that a mother and father form with their child marks the beginning of their upbringing, right through to adulthood. This seminar offers future parents a possibility to discuss about raising a child an makes them aware of the following topics: Raising a child - a necessity for growing up well. The role of both the father and the mother - resources and skills. The parental couple - a new challenge. Family life – managing every day routines **DifférentEs intervenantEs de l'Ecole des Parents**	Activité thématique pour futurs parents et parents de nourrissons Online & Présentiel Langues: LU-FR-ANGL Public cible : petite enfance (0-6 mois)
24. 1+1 Une famille est née Attachement/Lien et autonomie Construire un lien sécurisant avec leur enfant, un défi important pour tous les parents! Les besoins des enfants, les besoins des parents Le choix d'une garde hors famille – comment préparer le bébé, les parents? **24.1 1+1 Eng Famill ass gebuer** Bindung/Lien an Autonomie Eng sécher Bindung opbauen, déi grouss Erausfuerderung fir d'Elteren D'Besoinë vun de Kanner d'Bedierfnisser vun den Elteren Eng gutt Betreiung fi eis Kanner - de Choix, d'Virbereedung **24.2 1+1 A family is born** Attachment/Bonding and autonomy. Building a secure bond with their child is a major challenge for all parents! The children's needs, the parents' needs.Choosing non-family childcare - how to prepare the baby and the parents? **SCHAMMO Simone,** Éducatrice diplômée, coach parental systémique **PEIFFER Siri,** Éducatrice graduée, coach parental systémique	Activité thématique de nourrissons Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : petite enfance (0-12mois)
25. Un nouveau bébé dans la famille. Notre famille s'agrandit! La naissance d'un nouveau-né déséquilibre le monde parfait de l'enfant aîné. Jusqu'à présent il était le centre d'intérêt de la famille et maintenant tout tourne autour du nouveau bébé. Comment pouvons-nous, en tant que parents, accompagner et rassurer nos enfants pendant cette phase de changements? Quelles attitudes aident à prévenir des jalousies entre frères et sœurs? **25.1 Ee Geschwësterche kënnt an d'Famill** D'Gebuert vun engem Geschwësterche bréngt d'Welt vun engem Kand aus dem Gläichgewiicht. Bis elo stoung et am Mëttelpunkt vun der Famill an ob eemol dréit sech alles ëm de Puppelchen. Wéi kënne mir als Elteren eis Kanner an dëser Phas begleeden an hinne Sécherheet ginn? Wat	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL Public cible : éducation en général

kënne mir als Eltere maachen, fir Rivalitéiten ënnert de Geschwëster ze verhënneren? ***NILLES Véronique,*** *Éducatrice graduée, coach parental systémique (actuellement indisponible)* **PEIFFER Siri,** Éducatrice graduée, coach parental systémique	
26. Le passage à la crèche – comment assurer un bon départ? C'est la première fois que votre enfant quitte la famille pour passer une partie de sa journée dans un groupe avec d'autres enfants et adultes. Comment l'enfant vit-il ce changement? Quelles conséquences pour la relation parents-enfant? Comment préparer les parents et l'enfant? Le premier temps à la crèche, comment assurer une bonne intégration? La collaboration entre parents et Éducatrices? **26.1 Vun der Famill an d'Crèche** Äert Kand kënnt elo gläich fir d'éischte Kéier an ee Grupp mat anere Kanner an Erwuessener, an deem hatt nieft der Famill regelméisseg Zäit verbréngt. Wat bedeit des Verännerung fir e Kand? Wat geschitt mat der Bezéiung Kand-Elteren? Wéi kënnen d'Eltere sech an d'Kand virbereeden? Déi éischt Zäit an der Crèche, wéi kann d'Integratioun geléngen? Eng gutt Zesummenaarbecht tëschent den Elteren an den Erzéierinnen? **26.2 The transition to childcare - How to have a good start?** This is the first time your child leaves the family to spend a part of the day in a group with other children and adults. How does the child experience this change? What are the consequences for the child-parent relationship? How should parents and children prepare themselves for this new step? The first day at the childcare centre: how to guarantee a smooth integration? How do parents and educators work together? **SCHAMMO Simone,** Éducatrice diplômée, coach parental systémique	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : petite enfance
27. Dodo l'enfant dodo... quand les enfants volent le sommeil de leurs parents! Lors de cette activité sur le sommeil, les points suivants seront abordés : • Le sommeil en général (Structure, régulation, différences entre adultes et enfants, besoins de sommeil,..) • Développement du sommeil de 0-4 ans • Évolution du sommeil au fil des temps • Situation du sommeil (chambre individuelle vs. Co-dodo-Partage du lit…) • Astuces pour un bon sommeil • Troubles de sommeil L'échange et les situations individuelles sont au premier plan. **27.1 Schlof Këndche schlof... wann d'Kanner den Elteren hire Schlof klauen!** An dëser Aktivitéit ronderëm de Schlof gi folgend Punkte beschwat: • De Schlof am allgemengen (Opbau, Reguléierung, Ënnerscheeder tëschent Kanner an Erwuessen, Schlofbesoinen,…) • Evolutioun vum Schlof am Laf vun der Zäit • Schlofgestaltung (Eenzelzëmmer vs. Co-Sleeping-an engem Bett…) • Tipps fir e gudde Schlof • Schlofproblemer Den Echange an déi individuell Beispiller stinn am Vierdergrond. **27.2 Sleep child go to sleep.... When children steal their parents' sleep.** In this session on sleep, the following topics will be discussed: • Sleep in general (Structure, Regulation, differences between children and adults, need of sleep,…) • Sleep development from 0-4 years • Evolution of sleep over time • Sleep situation (Single room v. Co-sleeping-Bed sharing...) • Tips for a good sleep • Sleep disorders Our focus is set on exchange and individual situations. **KLAR Joanne,** Educatrice spécialisée en accompagnement psycho-éducatif, Babycoach, Babyschlaf Coach, Kleinkindcoach	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : petite enfance

HEMMER Tania, Éducatrice graduée, experte en burnout parental, coach de sommeil, coach parental systémique, M.A. éducation adultes (ANGL)	
28. Non, non! Je ne veux pas! La phase d'opposition chez nos enfants La phase d'opposition est souvent très fatigante pour les parents ou Éducateurs. Est-ce que je réagis bien? Est-ce normal ou pas? Quels sont les besoins de nos enfants dans cette phase si importante de leur vie et comment venir en aide, à eux et à nous? **28.1 Neen, Neen! Ech wëll net! D'Trotzphas bei de klenge Kanner** D'Trotzphas ass fir vill Elteren oder Erzéier immens ustrengend. Reagéieren ech richteg? Wat ass normal a wat net? Wat brauchen eis Kanner genee an dëser wichteger Phas vun hirem Liewen, a wéi kënne mir hinnen an eis am einfachsten hëllefen? ***NILLES Véronique,*** *Éducatrice graduée, coach parental systémique (actuellement indisponible)* **WOLSFELD Dunja,** Éducatrice graduée, formatrice triple P, coach parental systémique (LUX) **AQUE Angélica,** Éducatrice graduée, formatrice petite enfance (FR)	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL Public cible : petite enfance
29. Aïe, mon enfant mord ! Le jeune enfant peut être amené à expérimenter la morsure. Ce comportement arrive de manière si soudaine que l'adulte n'a généralement pas le temps d'intervenir. Ces situations déstabilisantes peuvent générer du stress et de l'inquiétude chez les parents. Pourquoi un enfant mord? Quelles sont les raisons de ce comportement? Comment le parent peut accompagner l'enfant? Quels sont les éléments de prévention pour que l'enfant ne morde pas de nouveau? Comment accompagner l'état émotionnel de la famille lorsque son enfant mord? **AQUE Angélica,** Éducatrice graduée, formatrice petite enfance	Activité thématique Online & Présentiel Langues: FR Public cible : petite enfance
30. Petits mots, grandes étapes : Apprendre à parler Comment un enfant apprend-il à parler ? Que peut-on faire en tant que parent pour soutenir son enfant ? Comment réagir si on soupçonne un problème au niveau du développement du langage ? Après un petit aperçu théorique des différentes étapes de l'apprentissage du langage, nous allons avoir la possibilité de partager nos vues et expériences. **30.1 Kleng Wierder, grouss Etappen: Schwätze léieren** Wéi léiert e Kand schwätzen? Wéi kënne mir als Elteren d'Kand dobäi ënnerstëtzen? Wat maachen, wa mir vermuten, dass d'Kand Schwieregkeete beim Schwätzeléieren huet? No engem Iwwerbléck iwwert déi eenzel Etappe vum Schwätzeléieren hu mir d'Méiglechkeet eis iwwer eegen Erliefnisser an Erfarunge mam Schwätzeléieren auszetauschen! **30.2 Small words, big stages: learning to speak** How does a child learn to speak? How can we as parents support this process? What if we suspect a problem in our child's language development skills? After having had an insight into the theory of language acquisition, we will have the opportunity to share some personal views and experiences. **SCHALTZ Paule,** psychologue	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : petite enfance
31. Grandir avec plusieurs langues Bien que le multilinguisme soit très répandu, de nombreuses questions subsistent quant au développement linguistique des enfants qui grandissent avec plusieurs langues. Pour mieux comprendre l'impact des environnements multilingues, il est essentiel d'examiner les différences entre le développement linguistique des enfants monolingues et multilingues, ainsi que la manière dont les personnes qui s'occupent d'eux peuvent soutenir de manière optimale ce processus d'apprentissage. En remettant en question les mythes existants, en discutant de scénarios concrets et en partageant des exemples d'activités favorisant l'apprentissage des langues, nous travaillons ensemble pour transformer ces idées en stratégies pratiques. **31.1 Mat ville Sproochen opwuessen** Och wann d'Méisproochegkeet wäit verbreet ass, bleiwe vill oppe Froen iwwert d'Sproochenentwécklung vu Kanner, déi mat méi Sproochen opwuessen. Fir d'Auswierkunge vu méisproochege Kontexter besser ze verstoen, ass et wichteg ze kucken wéi sech d'Sproochenentwécklung vun eesproochegen vun där vu méisprooochege Kanner ënnerscheed a wéi Bezuchspersounen dëse Léierprozess optimal ënnerstëtze kënnen. Andeems mir existent Mythen hannerfroen, konkret Szenarien diskutéieren a sproochefërdend Aktivitéiten austauschen,	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : petite enfance

schaffen mir zesummen drun dës Erkenntnisser a praktesch Strategien ëmzesetzen. **31.2 Growing up with many languages** Although multilingualism is widespread, many questions remain about the language development of children growing up with multiple languages. To better understand the impact of multilingual environments, it is essential to examine how language development differs between monolingual and multilingual children and how caregivers can optimally support this learning process. By challenging existing myths, discussing concrete scenarios, and sharing examples of language-promoting activities, we work together to put these insights into practical strategies. **OTTO Sofie,** Master's graduate in Multilingualism with a focus on psycholinguistics, language acquisition and development in childhood	
32. Je bouge-Quelles sont les étapes importantes entre 0 et 2 ans Dans cette présentation interactive, nous abordons les premières étapes du développement sensorimoteur du jeune enfant : • Quand est-ce que mon enfant sait faire quoi ? • Quelle importance donner au 4-pattes ? • L'objectif premier est-il que mon enfant marche ? • Quand est-ce que mes soucis sont justifiés ? • Qu'est-ce qu'il faut de plus pour un développement psychomoteur harmonieux ? • Comment puis-je soutenir mon enfant et que faut-il éviter ? **32.1 Ech beweege mech-Wat sinn déi wichtegst Schrëtt vun 0 bis 2 Joer?** An dësem interaktive Virtrag gi mer op déi éischt Etappe vun der senso-motorescher Entwécklung vum Kand an: • Wéini soll mäi Kand wat kënnen? • Wéi ass déi Saach mam Krabbelen? • Goe kënnen ass wichteg – a wat ass mam Rescht? • Wéini muss ee sech Suerge maachen ? • Wat brauch et nach fir eng harmonesch Beweegungsentwécklung? • Wéi kann ech mäi Kand ënnerstëtzen a wat soll ech vermeiden? **32.2 I move-Which steps are important between 0 and 2 years?** In this interactive presentation, we look at the first stages of a young child's sensory motor development: • When can my child do what? • How important is crawling? • Is the primary goal to get my child walking? • When are my concerns justified? • What else is needed for a harmonious sensory motor development? • How can I support my child and what should I avoid? **JODOCY Tilly,** psychomotricienne **MAJERUS Corinne,** ergothérapeute	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : petite enfance
33. Bouger pour grandir - Le mouvement comme base du développement de l'enfant Le mouvement est essentiel pour le développement avant et après la naissance. Il est tellement important et façonne nos activités quotidiennes toute notre vie durant. Ce cours est un temps rien que pour vous, parents. Il vous invite à venir prêter une oreille attentive autant que détendue pour une réflexion de l'une ou de l'autre façon de faire et d'être avec vos enfants, pour mieux percevoir et modifier au besoin certaines actions. Les enfants sont les acteurs précieux de leur propre développement et leur mouvement est lié tant à l'apprentissage qu'à la santé. Les parents devraient accompagner et préserver le plaisir de bouger. Vous allez apprendre à observer les enfants, à leur offrir un espace pour bouger, à découvrir des formes d'interaction. Et avant tout, vous serez invités à vous préserver dans l'indulgence et la bienveillance.	Activité thématique Présentiel Langues: LU-FR-ALL Public cible: petite enfance Possibilité d'ajouter un atelier pratique à cette activité.

33.1 Beweegung fir ze wuessen - D' Beweegung als Basis vun der Entwécklung vum Kand. Beweegung ass entscheedend fir d'Entwécklung, scho virun der Gebuert an och dono. Si ass esou wichteg, sie formt eis deeglech Aktivitéiten eis ganzt Liewe lang. Dëse Cours ass eng Zäit just fir Iech, Elteren. Et ass eng Aluedung fir ze kommen an opmierksam a entspaant no Iwwerleeungen iwwer verschidde Weeër vum Ëmgank am Zesummeliewen mat äre Kanner ze sichen, fir gewëss Handlungen bei Bedarf besser ze verstoen an unzepassen. D'Kanner sinn wäertwoll Akteuren vun hirer eegener Entwécklung. Beweegung huet ëmmer eppes mat Léieren a Gesondheet ze dinn. Dofir sollen Elteren d'Freed vum Kand un der Beweegung begleeden an erhalen. Et ass wichteg d'Kanner z'observéieren fir ze wëssen wat si interessant fannen, hinne Raum ze ginn fir sech fräi ze beweegen, an aner Forme vum zesumme beweegen ze entdecken. Virun allem gitt Dir encouragéiert léif a nosichteg fir Iech selwer ze sinn. **MORIS Carole,** Erzieherin, Tanz- und Rhythmikpädagogin **SCHNEIDER-PETER Doris,** Ergotherapeutin, MH Kinaesthetics Trainerin	
Atelier pratique qui peut suivre l'activité thématique « Bouger pour grandir… » **34. Enfants en mouvement** Vous apprendrez à soutenir votre jeune enfant dans ses mouvements quotidiens. Vous verrez comment ses compétences en mouvement se développent et comment adapter vos gestes pour interagir avec votre enfant. **34.1 Kanner a Beweegung** Dir léiert wéi Dir Äert Kand a sengen alldeegleche Beweegunge stäerkt. Dir gesitt, wéi sech dem Kand seng Fäegkeet sech ze beweegen entwéckelt. Dir entdeckt wéi Dir Är Beweegunge deene vum Kand upasst fir mat him ze interagéieren. **MORIS Carole,** Erzieherin, Tanz- und Rhythmikpädagogin **SCHNEIDER-PETER Doris,** Ergotherapeutin, MH Kinaesthetics Trainerin	Atelier pratique (peut se faire en activité parent-enfant) Présentiel Langues: LU-FR-ALL Public cible: petite enfance
35. Dire adieu aux couches : Soutenir l'enfant pour devenir propre Devenir propre est un moment important du développement de votre enfant. Tous les parents souhaitent de découvrir une méthode pour soutenir l'enfant pendant cette période, tout en respectant son développement individuel. Pas si facile que ça. Nous échangeons des informations importantes sur les différentes étapes du devenir propre et des astuces pour soutenir l'enfant sans trop le stresser. **35.1 Abschid vun der Wëndel: Wéi kann ech mäi Kand beim Propperginn ënnerstëtzen?** Propperginn ass e wichtegen Entwécklungsschrëtt fir Kanner. All Eltere wënschen sech heirt Kand a seng Entwécklung ze verstoen a wëllen hiert Kand bei dësem wichtege Schrëtt begleeden. Mee dat ass awer net ëmmer esou einfach. Mir kucken eis déi wichtegst Entwécklungsetappe beim Propperginn un an kucke wéi ee säi Kand an dësem Prozess ënnerstëtze kann, ouni Drock ze maachen. **35.2 Say goodbye to nappies: Supporting your child to become potty trained** Potty training is an important time in your child's development. All parents want to find a way to support the child during this period, while respecting his or her individual progress, which can become challenging. We share important information about the different stages of potty training and tips on how to support the child without putting too much stress on him/her. **PEIFFER Siri,** Éducatrice graduée, coach parental systémique	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : petite enfance
36. Laisse-moi faire tout seul! Le développement de l'autonomie de 0 à 3 ans / de 3-6 ans Le développement de l'autonomie constitue un objectif important dans l'éducation, mais aussi un défi considérable. A quel âge mon enfant est-il capable de « faire seul »? Qu'est-ce que je peux attendre de mon enfant? Comment soutenir mon enfant dans le développement de l'autonomie? Comment savoir si j'exige trop de mon enfant?	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ANGL

36.1 Kuck wat ech scho kann! D'Entwécklung vun der Autonomie vu 0-3 Joer / vun 3-6 Joer Fir vill Elteren ass d'Entwécklung vun der Autonomie ee vun de wichtegsten Ziler an der Erzéiung, mee awer och eng grouss Erausfuerderung. A wéi engem Alter sollt mäi Kand wat kënnen? Wéini kann ech wat vu mengem Kand erwaarden? Wat kann ech maachen fir mäi Kand a senger Entwécklung vun der Autonomie ze ënnerstëtzen? Wéi mierken ech, wann ech mäi Kand iwwerfuerderen? **36.2 I can do that all by myself! Autonomy development from 0 to 3 years or 3 to 6 years** Autonomy development is an important goal in education, but also a considerable challenge. At what age is my child able to "do it by myself"? What can I expect from my child? How can I support my child in developing independence? How do I know if I am asking too much of my child? ***CARRILHO Ana Luisa, Éducatrice graduée,*** *(actuellement indisponible)* **PEIFFER Siri,** Éducatrice graduée, coach parental systémqiue (angl)	Public cible : petite enfance âge scolaire
37. Jouer, c'est grandir : l'importance du jeu pour le développement et le bien-être de l'enfant Créer pour l'enfant, dès son plus jeune âge, un entourage, un espace qui lui permet de se familiariser à son propre rythme avec son environnement, de découvrir ses possibilités mais aussi ses limites, est une tâche importante des parents. Quelle est l'importance du jeu pour les enfants et les parents? Comment influence-t-il le développement et le bien-être? L'offre, le choix des jouets – un défi pour les parents. **37.1 Spillen ass Wuessen, iwwert d'Wichtegkeet vum Spillen** Dem Kand vun Ufank un een Entourage bidden, deen him et erlaabt seng Ëmwelt a sengem eegene Rhythmus ze entdecken, seng Méiglechkeeten ze testen, mee awer och seng Limitten ze erkennen, ass eng wichteg Aufgab vun den Elteren. Wéi wichteg ass d'Spillen am Liewe vum Kand? Wéi beaflosst d'Spillen d'Entwécklung an d'Wuelbefanne vum Kand? Wat ass d'Roll vun den Elteren a firwat ass déi sou wichteg? Déi grouss Offer u Spillsaache – wat ass dat Richtegt fir mäi Kand. **37.2 To play is to grow: the importance of playing for a child's development and well-being** From a very early age, parents have an important role to play in creating an environment and a space in which children can familiarise themselves with their surroundings at their own pace, discovering their possibilities but also their limits. How important is playing for children and parents? How does it influence development and well-being? The range and choice of toys - a challenge for parents. **PEIFFER Siri,** Éducatrice graduée, coach parental systémique	Activité thématique Présentiel Langues: LU-FR-ALL Public cible : petite enfance âge scolaire

III. Enfance scolaire & apprentissages

38. Apprendre - un jeu d'enfants Que signifie «apprendre»? Quelles difficultés d'apprentissage peut-on rencontrer chez l'enfant et comment réagir? Comment créer une bonne atmosphère de travail à la maison? Quel est le rôle des parents? Le juste équilibre entre encadrement et autonomie. Comment motiver son enfant? Comment gérer les devoirs à domicile? **38.1 Léiere méi liicht gemaach!** Wat heescht eigentlech „léieren"? Wéi eng Léierschwieregkeete gëtt et a wat kann een dogéint maachen? Wéi schaaft een doheem eng gutt Léieratmosphär? Wéi eng Roll spillen d'Elteren dobäi? Wéi vill Encadrement a wéi vill Eegestännegkeet brauche Kanner? Wéi kann ech mäi Kand motivéieren? Wat maachen ech wa mäi Kand zéi ass wann et ëm d'Hausaufgabe geet? **38.2 Learning made child's play** What does 'learning' mean? Which learning difficulties can be encountered by children and how to react? How to create a good working atmosphere at home? What role do parents play? The right balance between supervision and autonomy. How do you motivate your child? How do you manage homework? **BOVE Julie,** Enseignante	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : âge scolaire
39. Le passage à l'école (Précoce/Cycle 1)- comment garantir un bon départ à son enfant ? Le passage au Précoce/ Cycle 1- un GRAND changement pour l'enfant. Comment l'enfant vit-il ce changement? Quels sont les défis pour l'enfant et ses parents? Comment préparer l'enfant avant le premier jour et le soutenir lors de cette phase de changement et au quotidien? Que faire quand rien ne va plus après l'école ? Une bonne collaboration entre parents et enseignants? **39.1 Den Iwwergang an d'Schoul (Precoce/Cycle 1)- wéi kann ee sengem Kand e gudde Start erméiglechen?** Den Iwwergang an den Precoce/Cycle1- e grousse Changement fir d'Kand. Wat bedeit dës Veränneru ng fir e Kand? Wat sinn d'Erausfuerderunge fir d'Kand a seng Elteren? Wéi kann ee säi Kand op den éischten Dag virbereeden ? Wat kann ee maache fir säi Kand an dëser Iwwergangsphas an am Alldag z'ënnerstëtzen? Wat maache wann näischt méi geet no der Schoul ? Eng gutt Zesummenaarbecht tëschent den Elteren an dem Léierpersonal? **39.2 The transition to school (Précoce/Cycle 1) - how to give your child a good start?** The transition to Precocious/Cycle 1(early education classes) is a BIG change for the child. How do children live this experience this change? What are the challenges for children and their parents? How can we prepare the child for the first day and support him during this phase of change and on an everyday basis? What to do when things go wrong after school? How do parents and teachers work together? **SCHAMMO Simone,** Éducatrice diplômée, coach parental systémique	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : petite enfance âge scolaire
40. Le passage au cycle 2 - un nouveau défi pour enfants et parents! C'est avec des sentiments mitigés que beaucoup de parents appréhendent le passage du cycle 1 vers le cycle 2. Les thèmes suivants seront abordés : Qu'est-ce que mon enfant doit savoir avant de rentrer à l'école? Est-ce que notre enfant est prêt pour l'école? Quels nouveaux défis allons-nous rencontrer en tant que famille? Tuyaux pour un bon départ – comment pouvons-nous bien nous préparer? **40.1 De Passage an de Cycle 2 – eng nei Erausfuerderung fir Kanner an Elteren** Mat gemëschte Gefiller denke vill Elteren un den Iwwergang vum Cycle 1 an den Cycle 2. Dës Theme ginn ugeschwat: Wat muss ee Schoulkand alles kënnen ier et an d'Schoul kënnt? Ass eist Kand prett fir an d'Schoul? Wéi eng nei Erausfuerderunge kommen op eis Famill duer? Tipps an Tricks fir e gelongene Start – wéi kënne mer eis gutt preparéieren? **40.2 The transition to cycle 2 - a new challenge for children and parents!** Many parents have mixed feelings about the transition from cycle 1 to cycle 2. The following topics will be covered: What does my child need to know before starting school? Is our child ready for school? What	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : âge scolaire

new challenges will we face as a family? Tips for a good start - how can we be prepared? **BOVE Julie,** Enseignante	
41. L'entrée au lycée : mieux comprendre pour mieux accompagner L'entrée au lycée est une grande étape, souvent mêlée d'enthousiasme, de questions et d'inquiétudes. Cette activité thématique propose aux parents des repères concrets pour comprendre les changements liés à l'adolescence, au nouveau cadre scolaire et aux défis du quotidien. Elle permettra aussi d'identifier les ressources utiles pour accompagner son enfant avec plus de confiance et de sérénité. **41.1 Den Iwwergank an de Lycée: besser verstoen, fir besser ze begleeden** Den Iwwergank an de Lycée ass eng wichteg Etapp, dacks begleet vun Erwaardungen, Froen an Onsécherheeten. Dës thematesch Aktivitéit bitt Elteren konkret Orientéierung fir d'Veränderunge vun der Jugendzäit, dem neie schoulesche Kader an den Erausfuerderunge vum Alldag besser ze verstoen. Si hëlleft och dobäi, nëtzlech Ressourcen ze erkennen, fir säi Kand mat méi Sécherheet a Rou ze begleeden. **41.2 Starting secondary school: understanding more to support better** Starting secondary school is an important step often accompanied by anticipation, questions and uncertainty. This themed activity offers parents practical guidance to better understand the changes linked to adolescence, the new school environment and everyday challenges. It also helps them identify useful resources to support their child with greater confidence and peace of mind. **PINTO Rafael,** éducateur gradué	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : âge scolaire adolescence
42. La communication avec nos enfants La communication est essentielle dans une relation ; si elle peut parfois mener à des malentendus et conflits, elle peut aboutir également à une grande joie. Quels sont les clés pour une communication bienveillante? Quels est l'importance des mots dans une phrase? Quels messages non-verbaux donnons-nous? Comment communiquer de façon efficace? Lors cette soirée, nous allons aborder la communication sous divers aspects et essayer de comprendre comment en tirer avantage. **42.1 D'Kommunikatioun mat eise Kanner** D'Kommunikatioun ass e wichtege Bestanddeel vun enger Bezéiung. Wa se heiansdo zu Mëssverständnisser a Streidereie féiert, sou ka se awer och grouss Freed bereeden. Wéi kann ee gutt matenee kommunizéieren? Wéi een Afloss huet dat Non-Verbaalt op eis Matmënschen? Wéi kann ee méi effizient kommunizéieren? Op dësem Owend gesi mir déi verschidden Aspekter vun der Kommunikatioun a versichen zesummen ze verstoen, wéi mer si zu eise Gonschte kënnen asetzen. **42.2 Communication with our children** Communication is essential in any relationship; whilst it can sometimes lead to misunderstandings and conflicts, it can also bring great joy. How can we communicate in a caring way? How important are the words in a sentence? What non-verbal messages do we give? How can we communicate effectively? During this session, we will explore various aspects of communication and try to understand how to make the most of it ***CARRILHO Ana Luisa, Éducatrice graduée,*** *(actuellement indisponible)* **SCHALTZ Paule,** psychologue	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : petite enfance âge scolaire
43. Renforcer les enfants – accompagner et soutenir mon enfant dans son développement psychosexuel Cette formation offre aux parents un espace d'échange et d'apprentissage autour du développement psychosexuel des enfants. Elle a pour objectif d'apporter une meilleure compréhension des comportements naturels qui apparaissent au fil de ce développement, tout en donnant des clés pour répondre aux questions des enfants avec bienveillance, simplicité et clarté. Les parents y trouveront des repères pratiques et des outils concrets pour accompagner leur enfant dans le respect de son rythme, tout en renforçant sa sécurité affective et en favorisant une relation de confiance basée sur un dialogue ouvert.	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : petite enfance âge scolaire

43.1 Kanner staark maachen – mäi Kand a senger psychosexueller Entwécklung begleeden a stärken

Dës Formatioun bitt Elteren e Raum fir Austausch a Léieren iwwer déi psychosexuell Entwécklung vun de Kanner. Si huet d'Zil, e bessert Verständnis fir déi natierlech Verhalensweisen ze vermëttelen, déi am Laf vun der Entwécklung optriede kënnen, a weist, wéi een op Froe vun de Kanner mat Bienveillance, Einfachheet a Kloerheet agoe kann. D'Eltere kréie praktesch Orientéierungen a konkret Ressourcë fir hiert Kand a sengem eegene Rhythmus ze begleeden, seng emotional Sécherheet ze stäerken an eng vertrauensvoll Bezéiung duerch en oppenen Dialog ze förderen.

43.2 Empowering children – Supporting and strengthening my child in their psychosexual development

This training offers parents a space for exchange and learning about the psychosexual development of children. Its goal is to provide a better understanding of the natural behaviors that emerge as children grow, while offering guidance on how to respond to their questions with kindness, clarity, and simplicity. Parents will gain practical insights and concrete tools to support their child at their own pace, strengthen their emotional security, and foster a trusting relationship built on open dialogue.

ESTEVES KIM, chargée d'éducation sexuelle et affective (Planning Familial)
ITTENBACH Joyce, chargée d'éducation sexuelle et affective, sexo-pédagogue (Planning Familial)

---

44. Verziel mir eng Geschicht - Firwat a wat soll mäi Kand liesen?

Firwat solle Kanner / soll een de Kanner virliesen?
Wat fir een Afloss huet d'Liesen op d'Entwécklung vum Kand?
Wéi eng Bicher passen zu wéi engem Alter?
Wéi kann ech mäi Kand animéieren/motivéiere fir ze liesen? (Beispiller, Tipps/Ureegungen/Virlies- an Erzieltechniken)
MERTES Danielle, Referentin fir Kanner- a Jugendliteratur a Liesförderung.

Activité thématique

Présentiel

Langues:
LU

Public cible :
petite enfance
âge scolaire

---

45. Sensibilisation au sujet du trouble du déficit de l'attention (avec ou sans hyperactivité)

Présentation du CDA - Centre pour le développement des apprentissages
Quels sont les fonctions du CDA et qui est son public cible? Comment prendre contact? Définition du trouble du déficit de l'attention (TDA/H)? Quels sont les symptômes? Comment aider mon enfant, lorsqu'il/elle a des difficultés de concentration? Comment gérer la situation des devoirs à domicile?
L'objectif est de fournir aux parents des astuces pour aider leur enfant ayant des difficultés à être attentif.

45.1 Iwwert Opmierksamkeetsstéierungen (mat an ouni Hyperaktivitéit) Bescheed wëssen

Virstelle vum CDA - Centre pour le développement des apprentissages
Wat ass de CDA? Fir wee si mir do? Wéi kann een eis erreechen? Wat ass AD(H)S? Wat si fréi Warnsignaler? Wat kann ech maachen wa mäi Kand sech net gutt ka konzentréieren oder séier ofgelenkt ass? Wéi kënne mer d'Hausaufgebesituatioun gestalten?
D'Objektiv ass et, den Elteren méiglech Pisten opzezeechnen, wéi si hire Kanner kënnen hëllefen, wann dës Schwieregkeeten mat der Opmierksamkeet hunn.
MARX Diane, Directrice adjointe du CDA, Institutrice, Pédagogue

Activité thématique

Présentiel

Langues:
LU-FR-ALL

Public cible :
âge scolaire

IV. Alimentation & Santé

46. Tout sur l'introduction des aliments complémentaires pour bébés, avec ou sans bouillie Quand commencer ? Comment savoir si le bébé est prêt pour l'alimentation complémentaire ? Et si oui, faut-il respecter un certain rythme ? À quel moment proposer quel aliment à l'enfant ? Existe-t-il des alternatives à la bouillie ? Que faire, si l'enfant ne veut pas manger ? Pourquoi est-ce tellement compliqué ? Non, ce n'est pas compliqué, passer à l'alimentation complémentaire peut se faire de manière simple et sans stress. Lors de cette activité thématique, la conférencière expliquera comment introduire les aliments complémentaires de manière naturelle. **46.1 Alles iwwert babyfrëndlech Beikost mat an ouni Bräi** Wéini ufänken? Wéi mierkt een, dass de Bëbee prett ass fir Beikost? Si gewëssen Zäiten anzehalen? Wéini wat dem Kand ubidden? Ginn et Alternativen zum Bräi? Wat maache wann d'Kand net iesse wëll? Muss dat alles sou komplizéiert sinn? Nee et geet och ganz einfach an ouni Stress. Wéi eng natierlech Beikostaféierung ausgesi kann, gëtt an dësem Themenowend erkläert. **46.2 All about introducing complementary baby foods, with or without pap** When should you start? How do you know if your baby is ready for complementary food? And if so, should you follow a certain schedule? When to offer which food? Are there alternatives to pap ? What should you do if your child doesn't want to eat? Why is it so complicated? No, it's not complicated. The transition to complementary feeding can be a simple and stress-free process. In this theme-based activity, the speaker will explain how to introduce complementary foods in a natural way. **PEIFFER Siri,** Éducatrice graduée, coach parental systémique, Spécialiste de l'alimentation complémentaire pour bébés, Alimentation des nourrissons / Réseau pour une vie saine	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : petite enfance
47. Monter a Gesond - L'alimentation des enfants de 0 à 4 ans L'alimentation des premiers mois de vie influence la croissance et le développement de l'enfant ainsi que sa santé à long terme. Les sujets abordés : L'alimentation et son influence sur la santé et le bien-être du bébé. L'alimentation du jeune enfant : composition et rythme des repas, le bon choix des aliments. **47.1 Monter a Gesond – D'Ernärung vun de Kanner vun 0-4 Joer** D'Ernärung an den éischte Méint beaflosst laangfristeg d'Wuessen, d'Entwécklung an d'Gesondheet vum Kand. Folgend Theeme ginn ugeschwat: D'Ernärung an den Afloss op d' Gesondheet an d'Wuelbefanne vum Puppelchen D'Ernärung vum klenge Kand: Zesummesetzung a Rhythmus vun de Molzechten, Choix vun de Liewensmëttel. **47.2 Fit and healthy - How to feed a young child** What children eat in the first few months of their life influences their growth and development and their long-term health. Topics covered: Nutrition and its influence on the health and well-being of the baby. Composition and rhythm of meals, the right choice of food **MEYER Michèle,** Diététicienne	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : petite enfance
48. Les refus alimentaires Votre enfant n'aime que la purée aux smarties et les pizzas au chocolat? Il adore le jeu de la cuillère volante et les batailles de petits pois? Il boude vos bons petits plats et malgrè votre bonne volonté, il s'obstine à ignorer son assiette? Les refus alimentaires font partie de votre quotidien? Une ambiance pas forcément réjouissante en tant que parent ! Pas facile de faire face aux enfants qui ne coopèrent pas à table! Comment faire pour que votre enfant mange? Venez partager un moment entre parents et professionnel(s) pour comprendre d'un point de vue éducatif, le pourqoui du comment aux situations de refus alimentaires.	Activité thématique Online & Présentiel Langues: FR Public cible : petite enfance

Et si nous donnions du sens aux pratiques de nos enfants ? (0-6 ans) Trouvons des astuces simples et efficaces pour ramener plaisir et convivialité au moment des repas. **AQUE Angélica,** Éducatrice graduée, formatrice petite enfance	
49. Le repas en famille sans stress! Pour les parents, le "stress à table" a lieu le plus souvent, lorsque les enfants sont présents. Pourquoi mon enfant préfère-t-il le chocolat aux légumes? Mon enfant est très sélectif au niveau de la nourriture. Comment les enfants deviennent-ils de "bons mangeurs"? Quelle place faut-il accorder aux bonnes manières à table? Existe-t'il des petites astuces pourque ces moments de repas se passent dans une atmosphère agréable pour chacun? **49.1 Ouni Stress um Iessdësch!** Wann Eltere vu "Stress um Iessdësch" schwätzen, ass dat meeschtens wann d'Kanner mat um Dësch sëtzen. Firwat ësst mäi Kand léiwer Schockela wéi Geméis? Wéi reagéieren, wann e Kand ganz wieleresch beim Iessen ass? Wéi gëtt e Kand iwwerhaapt zum "gudden Éisser"? Wéi wichteg si Manéieren um Dësch? Wat kann ee probéieren, dass dës gemeinsam Momenter beim Iessen ërem an enger flotter Atmosphär stattfannen? **SCHAMMO Simone,** Éducatrice diplômée, Coach systémique pour parents	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL Public cible : petite enfance âge scolaire max cycle 2!
50. Quelle alimentation pour l'enfant scolarisé ? Pour atteindre son potentiel maximal, l'enfant a besoin d'une alimentation variée et équilibrée, d'une activité physique quotidienne et d'un milieu sain favorisant la croissance et l'apprentissage. Vous recevez des informations sur les recommandations actuelles de l'alimentation de l'enfant et des exemples pratiques par lesquels nous vous montrerons comment vous pouvez mettre en place de bonnes habitudes alimentaires et éveiller chez votre enfant le plaisir de bien manger. **50.1 Fit fir d'Schoul - och eng Fro vun der Ernärung** Duerch eng gesond, equilibréiert Ernärung kritt Äert Kand déi Närstoffer, déi et fir ze wuessen an eng optimal Entwécklung brauch. Si ass d'Basis vu sengem Wuelbefannen a senger Gesondheet. Dir kritt Informatiounen zu den aktuelle Recommandatioune fir d'Kannerernärung an och Tipps wéi Äert Kand gesond Iesse léiere kann. Mir ginn Iech och praktesch Beispiller fir am Alldag ëmzesetzen. **50.2 Fit for school - also a question of eating well** In order to reach their full potential, children need a varied and balanced diet, daily physical activitiesand a healthy environment for growth and learning. You will receive information on the current recommendations for children's nutrition and practical examples on how you can establish good eating practices and encourage your child to enjoy good food **MEYER Michèle,** Diététicienne	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : âge scolaire
51. Comment préparer un goûter équilibré ? Est-ce que vous vous demandez tous les matins, quoi mettre dans la boite pour le goûter de votre enfant ? Vous vous demandez si c'est assez ou trop ? Et vous voulez savoir quoi mettre pour que votre enfant reçoit tous les nutriments nécessaires ? Si vous pouvez répondre à une de ces questions avec un grand OUI, alors cette séance est exactement ce que vous recherchez. **51.1 Wéi preparéieren ech e gesonde Pausesnack?** Frot Dir Iech all Moien, wat dir an d'Këscht fir de Snack vun Ärem Kand sollt leeën? Dir frot Iech ob et genuch oder ze vill ass? An Dir wëllt wëssen, wat Dir dra sollt maachen, fir datt Äert Kand all néideg Närstoffer kritt? Wann Dir eng vun dëse Froe mat engem groussen JO beäntwere kënnt, dann ass dës Sessioun genee dat richtegt fir Iech. **51.2 How to prepare a healthy snack?** Do you ask yourself every morning what to put in the box for your child's snack? Do you wonder if it's enough or too much? And do you want to know what to put in so that your child gets all the nutrients they need? If you can answer any of these questions with a big YES, then this session is exactly what you're looking for. **MEYER Michèle,** Diététicienne	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : âge scolaire

52. Premiers Secours pour Enfants -Une formation essentielle pour parents et grands-parents Petits bobos, chutes, étouffement… Les jeunes enfants sont curieux et aventureux, et il n'est pas toujours évident de savoir comment réagir face aux petits accidents du quotidien. Ce cours de 2 heures, conçu spécialement pour les parents et grands-parents, vous donne les bons réflexes pour agir efficacement et en toute sérénité. **52.1 Eischt Hëllef bei de Kanner – Eng wichteg Formatioun fir Elteren a Grousselteren** Kleng Blessuren, falen, verschlécken... kleng Kanner si virwëtzeg an et as net ëmmer einfach ze wëssen, wéi een an esou Situatiounen reagéiere soll. Dëse Cours vun 2 Stonnen, speziell fir Elteren a Grousselteren entwéckelt, weist Iech déi richteg Reflexer, fir sécher a roueg am Alldag kënnen ze handelen. **SCHMITZ TOM,** Infirmier en anesthésie et réanimation	Activité thématique Prévoir 2 heures pour cette activité ou 2 unités à 1,5 heures !! Présentiel Langues: LU-FR-ALL Public cible : petite enfance Âge scolaire
53. L'enfant et ses maladies La soirée à thèmes permet d'aborder et de discuter les sujets et questions : Problèmes de santé de l'enfant - Maladies d'enfants - Maladies et collectivités - Troubles du développement de l'enfant (Alimentation, sommeil, ...) - Mesures préventives de santé - Mes questions autour de la santé de mon enfant. **53.1 Mäi Kand ass krank - Gespréich mam Kannerdokter** Um Elterenowend sti folgend Sujeten a Froen am Mëttelpunkt: Gesondheetsproblemer vum Kand - Kannerkrankheeten - Kannerkrankheeten am Grupp/ an der Gemeinschaft - Entwécklungsbeschwerden (Ernärung, Schlof, ...) - präventiv Gesondheetsmoossnamen - Meng Froen zu der Gesondheet vu mengem Kand **53.2 Children and their illnesses** This thematic activity offers the opportunity to discuss the following topics and questions: Child health problems - Children's illnesses - Illnesses and collectivities - Developmental disorders of the child (nutrition, sleep, etc.) - Preventive health measures - My questions about my child's health. **Dr THEISEN Patrick,** Pédiatre	Activité thématique Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : petite enfance âge scolaire

V. Bien-Être, Émotions & Stress

54. Gestion du stress dans le quotidien familial

Un quotidien familial sans stress n'existe pas. Pour éviter un stress chronique, il est essentiel de comprendre le stress, de connaître ses propres réactions de stress et de réagir consciemment pour interrompre le stress. Des exercices courts et simples de la pleine conscience, qui s'intègrent facilement au quotidien, peuvent nous aider.

54.1 Stressbewältegung am Familljenalldag

E Familljenalldag ganz ouni Stress gëtt et net. Fir dat et net zum Dauerstress kënnt, ass et wichteg, Stress ze verstoen, seng eege Stressreaktiounen ze erkennen an da bewosst ze reagéieren fir d'Stressspiral z'ënnerbriechen. Kleng, einfach Übungen aus der Achtsamkeet, déi sech liicht an den Alldag integréieren loossen, kënnen eis do ënnerstëtzen.

SCHAEFFER Nathalie, Éducatrice graduée, MSBR-Trainer (Mindfulness based stress reduction), Yoga teacher, coach parental systémique

Activité thématique

Online & Présentiel

Langues:
LU-FR-ALL

Public cible :
éducation en général

55. Détente et récupération - Pour rester des parents équilibrés

La vie quotidienne en famille est parfois source de stress (cris des enfants, école, partenaire, espace restreint…) et il peut s'avérer difficile de ne pas se perdre de vue soi-même en tant que parent et partenaire.

Trouvez un juste équilibre entre les besoins de vos enfants et vos propres besoins en vue de garder la sérénité indispensable au bon fonctionnement de tous!

Pour mieux gérer le stress avec sa multitude de désagréments et vous sentir plus « zen », accordez-vous un temps de ressourcement et de récupération! Venez découvrir avec d'autres parents des techniques de relaxation et de gestion des émotions basées e.a. sur la méthode de la sophrologie et de la méthode sonore Peter Hess® aux bols chantants. Soyez un bon parent pour vous-même!

55.1 Entspanung an Erhuelung - Fir ausgeglachen Elteren ze bleiwen

De Familljenalldag ass munchmol ustrengend a stresseg (Kannergejäiz, Schoul, Partner, knappe Wunnraum, …). Do kann een dann als Eltere scho mol ze kuerz kommen.

Fannt e Gläichgewiicht tëschent de Kanner hire Bedierfnisser an Ären eegenen. Nëmmen esou behaalt Dir déi néideg Geloossenheet, fir als Famill gutt ze funktionéieren.

Huelt Iech Zäit fir Iech, fir ze entspanen, Energie opzetanken. Entdeckt Entspanungstechniken a Strategien géint de Stress am Alldag zesumme mat aneren Elteren. Sidd eng gutt Mamm, e gudde Papp, fir Iech selwer!

55.2 Relaxation and recuperation - How to stay balanced as a parent

Everyday family life can be a source of stress (children screaming, school, partner, limited space...) and it can be difficult not to lose sight of yourself as a parent as well as a partner.

Find the right balance between your children's needs and your own needs to maintain the serenity that is essential for everyone to function properly! To help you deal with the stress and its many inconveniences and feel more 'zen', give yourself time to recharge your batteries and recuperate! Join other parents to discover relaxation and emotional

ARENDT Marie-Antoinette, Éducatrice graduée, sophrologue diplômée

Activité thématique

Présentiel

Langues:
LU-FR-ALL-ANGL

Public cible :
éducation en général

56. Comprendre le Burn-out parental / Mieux comprendre les défis de la parentalité

Lors de cette activité, nous abordons les défis de la parentalité aujourd'hui. Qu'est-ce le burn-out en général et spécifiquement le burn-out parental? Comment se manifeste-t-il et comment peut-on le prévenir, voire sortir du burn-out parental? Quelles sont les conséquences d'un burn-out parental? Cette soirée s'adresse à tout le monde interessé par ce sujet.

56.1 De Burn-out parental verstoen / D'Erausfuerderunge vum « Eltere sinn » besser verstoen

Dës Aktivitéit gëtt een Abléck wéi eng Erausfuerderung et ass, haut Elteren ze sinn. Wat ass Burn-out a speziell Burn-out parental? Wéi kënnt de Burn-out zustan a wat kann ee maachen fir en ze prevenéieren oder rëm erauszekommen? Wat si Konsequenze vun engem Burn-out parental? De Cours riicht sech u jiddereen, deen un deem Thema interesséiert ass.

56.2 Understanding Parental Burnout / Understanding the challenges of parenthood

During this activity, we discuss the challenges of parenting today. What is burnout in general and specifically parental burnout? How does it manifest itself and how can it be prevented or even overcome? What are the consequences of parental burnout? This presentation targets

Activité thématique

Online & Présentiel

Langues:
LU-FR-ALL-ANGL

Public cible :
éducation en général

everyone interested in the subject. **HEMMER Tania,** Éducatrice graduée, experte en burn-out parental, coach de sommeil, coach parental systémique, M.A. éducation adultes	
57. Mon enfant me pousse à bout! J'ose en parler! Au quotidien nos enfants réussissent souvent à nous pousser à bout en nous laissant avec un sentiment d'impuissance. Un simple mot, un regard, un geste... Quel en est la cause et comment pouvons-nous gérer ces situations? Des exemples pratiques vous permettront de mieux comprendre ce qui se passe et comment vous pouvez réagir avec plus de sérénité. **57.1 Däerf ech et haart soen? Mäi Kand bréngt mech u meng Grenzen!** Fir Kanner ass et ganz einfach, eis séier a reegelméisseg un eis Grenzen ze bréngen, ouni dass mer d'Gefill hunn, eppes dogéint maachen ze kënnen. E Wuert, e Bléck, e Geste... Firwat ass dat esou a wat kënnt Dir dogéint maachen? Vill praktesch Übungen wäerten Iech weisen, wat tatsächlech passéiert a wéi Dir an Zukunft méi geloosse reagéiere kënnt. **57.2 My child pushes me to the limits! I dare to talk about it!** On a daily basis, our children often manage to push us to the limits, leaving us with a feeling of being powerless. A simple word, a look, a gesture... What is the cause of and how can we deal with these situations? Practical examples will help you understand what is happening and how you can react with more calm and serenity. **TOEPFER Ariane,** Youth Life Coach	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : éducation en général
58. Neurodivergenz – wa Kanner d'Welt anescht erliewen NEW!! Vill Kanner erliewen a verschaffen hir Ëmwelt méi intensiv oder anescht wéi anerer – a stellen hir Elteren domat viru vill Froen. Dës Präsentatioun bitt eng liewensno Aféierung an d'Thema Neurodivergenz an hëlleft d'Entwécklung vum Kand anzeuerdnen – mat oder ouni Diagnos. Am Mëttelpunkt stinn ënnert anerem eng éischt Orientéierung bei Onsécherheeten, liewensno Beispiller a konkret Ureegunge fir eng stäerkend an entlaaschtend Begleedung am Familljenalldag. **MORIS Isabelle,** Psychologin, systemesch Therapeutin, Traumatherapeutin, Entwécklungsberoderin, Schlofberoderin, Éducatrice diplômeé, Formatrice d'adultes	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-ALL Public cible : éducation en général
59. Comment proposer des temps de relaxation à mon enfant ? Mon enfant a besoin de calme ! Comment lui proposer ce moment de détente dans notre vie quotidienne bien remplie. Venez participer à une bulle de détente pour comprendre les émotions de l'enfant et pour pouvoir les apaiser. Invitation à proposer des temps de relaxation rapide et facilement réalisable pour que votre enfant puisse s'exprimer, s'épanouir, gagner en confiance et en bien-être. • **Les besoins de l'enfant au niveau cognitif et émotionnel** • **Les intérêts de proposer des moments de détente aux enfants** • **Proposition d'outils favorisant la détente** **AQUE Angélica,** Éducatrice graduée, formatrice petite enfance	Activité thématique Online & Présentiel Langues: FR Public cible : petite enfance
60. Même les monstres ont peur ! La peur est une émotion utile pour l'enfant. En faisant une place aux peurs, on apprend à les apprivoiser. Et une peur qu'on apprivoise se transforme toujours en courage ! Peur du loup, peur du noir, peur des sorcières ou encore peur de l'école ... Comment aider les enfants à apprivoiser leurs peurs ? **60.1 Even monsters are scared!** Fear is a useful emotion for children. By making room for fears, we learn how to overcome them. Once overcome, a fear becomes a source of courage! Fear of the wolf, fear of the dark, fear of witches or fear of school ... How can we help children to overcome their fears? **MALONI Céline,** Éducatrice graduée	Activité thématique Présentiel Langues: FR-ANGL Public cible : petite enfance âge scolaire
61. Nuets kommen d'Monsteren...iwwer den Ëmgang mat Kannerängschten Monsteren, Geeschter an Hexen….	Activité thématique

Viru wat an firwat hunn d'Kanner Angscht? Wéi kënne mer de Kanner hëllefen hir Ängschten ze bewältegen? **Fellerich Rolande,** Pédagogue diplômée, conseillère familiale	Online & Présentiel Langues: LU-ALL Public cible : petite enfance âge scolaire
62. Wunnt mäin Hamster lo am Himmel? Abschid an Trauer bei Kanner All Dag erliewe Kanner Situatioune wou se sech trenne mussen oder eppes verléieren. Dozou gehéiere kleng Separatioune, wéi déi alldeeglech Trennung vun den Elteren, mee awer och méi grouss Abschider wéi, wann de beschte Kolleeg plënnert oder den Dout vu Mënschen, déi se gären hunn oder och vum Hausdéier. Wéi kënne mir als Erwuessener Kanner, déi traueren, besser verstoen a si an aller Rou begleeden? **FELLERICH Rolande,** Pédagogue diplômée, conseillère familiale	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-ALL Public cible : petite enfance âge scolaire
63. Les enfants, leurs émotions et nous – comment accompagner les grandes émotions? En famille, nous sommes confrontés tous les jours aux émotions les plus diverses de nos enfants. Car, le émotions "positives", tout comme les émotions "désagréables" ou "négatives", sont un élément important du développement de nos enfants. Les enfants ont besoin de temps pour développer la gestion de leurs émotions. Pendant très longtemps, ils ont des difficultés à nommer leurs sentiments. Mais quelles sont ces émotions et qu'est-ce qui se cache derrière ces sentiments ? Comment pouvons-nous gérer nos propres émotions et celles de nos enfants de manière positive ? Comment pouvons-nous accompagner les émotions fortes de nos enfants ? Quel est le rôle des besoins dans les émotions? Autant de questions auxquelles nous cherchons des réponses ensemble. **63.1 D'Kanner, hir Emotiounen a mir – grouss Gefiller begleeden** An eiser Famill gi mir Dag fir Dag mat den ënnerschiddlechen Emotioune vun eise Kanner an eisen eegene Gefiller konfrontéiert. Dobäi gehéieren och déi „onangeneem" Gefiller zu eisem Alldag a virun allem zur Entwécklung vum Kand. D'Entwécklung vun der Gefillswelt vun de Kanner brauch Zäit. Ganz laang ass et fir si schwéier hir Gefiller richteg ze benennen. Wat sinn eigentlech Emotiounen a wat stécht hannert dëse Gefiller? Wéi kënne mir mat eisen eegenen Emotiounen an deene vun eise Kanner positiv ëmgoen? Wei kënne mir als Elteren d'Emotiounen vun eise Kanner begleeden? Wéi eng Roll spillen d'Besoine bei den Emotiounen? Froen iwwer Froen, zesumme gi mir dësen op de Grond. ***NILLES Véronique,*** *Éducatrice graduée, coach parental systémique (actuellement indisponible)* **SCHAEFFER Nathalie,** Éducatrice graduée, MSBR-Trainer (Mindfulness based stress reduction), Yoga teacher, coach parental systémique	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL Public cible : petite enfance âge scolaire max cycle 2!
64. Regard sur les besoins émotionnels de l'enfant Qu'est-ce qu'un enfant essaie d'exprimer avec un comportement dérangeant ? Quel besoin fondamental essaie-t-il de satisfaire ? Du point de vue d'un parent, c'est tout un art de tenir compte des besoins de son enfant, de lui laisser la liberté nécessaire pour se développer et s'épanouir. C'est en portant le regard sur les besoins émotionnels de l'enfant qu'on peut trouver une des clés pour non seulement dénouer bien des situations en famille mais aussi pour permettre à l'enfant de se sentir écouté et pris au sérieux. Une grande partie de l'activité sera réservée à l'échange entre les participants. **64.1 Déi emotionell Besoine vum Kand** Wat fir eng Emotiounen dréckt e Kand aus, wann et opfälleg ass ? Wat fir eng Besoins wëll et domat erfëllen ? Fir Elteren ass et oft eng richteg Konscht dem Kand seng Besoinen ze verstoen an op se anzegoen, fir him déi Fräiheet ze loossen, déi et brauch fir sech ze entwéckelen an ze	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ANGL Public cible : petite enfance âge scolaire

entfalen. Wann een awer déi emotionnel Besoinë vum Kand a Betruecht zitt, da kann een net nëmmen e Schlëssel fannen, fir ganz vill Situatiounen an der Famill ze entwirren, mä och fir dem Kand verstoen ze ginn, dass een op et lauschtert an et eescht hëlt. E groussen Deel vun der Aktivitéit ass fir den Austausch reservéiert **64.2 A look at a child's emotional needs** What is a child trying to express with disruptive behaviour? What basic need is he or she trying to satisfy? As parents, it is quite an art to take your child's needs into account and give him the freedom he/she needs to develop and flourish. By looking at a child's emotional needs, we can find one of the keys not only to resolve many situations within the family, but also to enable the child to feel heard and taken seriously. A large part of the activity will be reserved for discussion between participants. **DEL GUERZO Silvia,** Éducatrice graduée, Thérapeute en relation d'aide	
65. Regard sur les besoins émotionnels de l'adolescent Qu'est-ce que l'adolescent exprime avec un comportement colérique, rebelle ou lorsqu'il se replie sur lui-même ? Quels sont ces besoins qu'il essaie de satisfaire? Du point de vue d'un parent, c'est tout un art d'essayer de comprendre et de tenir compte des besoins d'un adolescent sans pour autant entraver sur la liberté et l'autonomie qu'il réclame de plus en plus. C'est en portant le regard sur les besoins émotionnels de l'adolescent qu'on peut trouver une des clés pour non seulement dénouer bien des situations mais aussi pour retrouver une meilleure communication et (re)créer une relation de confiance. Une grande partie de l'activité sera réservée à l'échange. **65.1 Déi emotional Besoine vu Jugendlechen** Wat fir eng Emotiounen dréckt de Jugendlechen aus, wann e choleresch, rebellesch ass oder sech einfach zeréckzitt? Wat fir eng Besoinë wëll en domat erfëllen ? Fir Elteren ass et oft eng richteg Konscht, ze probéieren dem Jugendleche seng Besoinen ze verstoen an op se anzegoen ouni dobäi seng berechtegt Fuerderungen no Fräiheet an Autonomie anzeschränken. Wann een awer déi emotionnel Besoinë vum Jugendlechen a Betruecht zitt, da kann een e Schlëssel fannen fir net nëmme ganz vill Situatiounen ze entwirren, mä och eng besser Kommunikatioun opzebauen an eng Vertrauensbasis ze schafen. E groussen Deel vun der Aktivitéit ass fir den Austausch reservéiert. **65.2 A look at the emotional needs of adolescents** What do adolescents express when they are angry, rebellious or withdrawn? What needs are they trying to satisfy? As a parent, it's quite an art trying to understand and take into account the needs of an adolescent without interfering with the freedom and autonomy she/he is increasingly demanding. By focusing on the emotional needs of teenagers, we can find one of the keys not only to resolve many situations, but also to improve communication and (re)create a relationship based on trust. A large part of the activity will be reserved for discussion. **DEL GUERZO Silvia,** Éducatrice graduée, Thérapeute en relation d'aide	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ANGL Public cible : adolescence
66. Comprendre et accompagner l'anxiété de nos enfants NEW !! Cette soirée destinée aux parents propose de mieux comprendre l'anxiété et les crises d'angoisse chez les enfants et adolescent·es. Les participant·es découvriront comment reconnaître les signes d'anxiété, comprendre les réactions émotionnelles et accompagner les jeunes avec bienveillance. Des conseils pratiques, des exemples concrets et un temps d'échange permettront aux familles de développer des attitudes rassurantes et soutenantes au quotidien. **WEIS Lynn,** Éducatrice graduée, Master en NLP **JEANJOT-VANBELLE** Pauline, psychologue clinicienne	Activité thématique Online & Présentiel Langues: FR Public cible : âge scolaire adolescence
67. Jugend an Trauer –Trauernd Jugendlecher verstoen An der Jugendzäit geschéie vill kierperlech a psychesch Veränneerungen. Wéi erliewe Jugendlecher Doud an Trauer an enger Zäit wou si op der Sich no sech selwer an nom Sënn vum Liewe sinn? **FELLERICH Rolande,** Pedagogue dipl., conseillère familliale	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-ALL

	Public cible : adolescence

VI. Médias & Monde digital

68. Les enfants face aux écrans L'utilisation précoce des nouveaux médias, tels que tablettes, favorise-t-elle l'apprentissage numérique des tout-petits? Ou faut-il croire les avertissements de nombreux experts selon lesquels l'utilisation précoce peut entraîner des retards et problèmes du développement ? La vérité se situe probablement quelque part entre les deux. Ensemble nous examinerons ce qui rend les tablettes aussi fascinantes pour les petits et nous discuterons comment et quand il est justifiable que les enfants les utilisent. **68.1 Eis Kleng an déi nei Medien** Ginn eis Kanner besser an der digitaler Welt eens, wa si sech vu Klengem u mat Tablets asw. beschäftegen? Oder solle mer d'Warnunge vu villen Experten eescht huelen, déi soen, dass Kanner, déi ze fréi dëse Medien ausgesat sinn, Problemer an hirer Entwécklung kréie kënnen. Warscheinlech läit d'Wourecht iergendwou dozwëschent. Zesumme gesi mer firwat déi Kleng sou faszinéiert si vun Tablet an Handy an iwerleeën, wéi a vu wéini un et Sënn mécht digital Medien bei klenge Kanner anzesetzen. **68.2 Children and screens** Does the early use of new media, such as tablets, encourage digital learning in toddlers? Or should we believe the warnings of many experts that early use can lead to delayed development and problems? The truth probably lies somewhere in between. Together we will look at what makes tablets so fascinating for little ones and discuss how and when it can be justified for children to use them. **PEIFFER Siri,** Éducatrice graduée, coach parental systémique **SCHAMMO Simone,** Éducatrice diplômée, Coach parental systémique	Activité thématique Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : petite enfance âge scolaire max cycle 2!
69. Smartphone, Tablet et Cie. – grandir dans un monde digital Dès leur plus jeune âge, les enfants sont attirés par les écrans. Les médias numériques sont omniprésents. Mais à partir de quand est-ce qu'on en abuse ? Quel sens a le monde virtuel pour les enfants et aussi pour nous en tant que parents ? Comment gère-t-on les médias en famille ? Comment puis-je influencer la façon dont mon enfant utilise les médias numériques ? De quoi mon enfant a-t-il besoin pour s'adapter au monde réel (et virtuel) et se développer de manière saine ? **69.1 Smartphone, Tablet a Co. – grouss ginn an enger digitaler Welt** Scho vun klengem Alter un, sinn d'Kanner vun de Bildschiermer ugezunn. Digital Medie sinn omnipräsent. Awer wéini ass ët « ze vill » ? Wat fir eng Bedeitung huet déi virtuell Welt fir d'Kanner an och fir eis als Elteren ? Wéi gi mir an der Famill mat dëse Medien ëm ? Wéi kann ech d'Aart a Weis, wéi mäi Kand déi digital Medien notzt, beaflossen ? Wat brauch mäi Kand fir an der realer (an och virtueller) Welt gutt eens ze ginn a sech gesond ze entwéckelen ? **69.2 Smartphone, tablet and Co. – growing up in a digital world** From an early age on, children are attracted to screens. Digital media is everywhere. But, when is it "too much"? What meaning does the virtual world have for children and also for us as parents? How do we deal with this kind of media in our family? How can I influence the way my child uses digital media? And what does my child need to cope with the real (and the digital) world and to develop in a healthy way? **HINGER Anouk,** Psychologue, Conseillère en matière d'addictions (CNAPA) **BLOCK Manon,** Pédagogue dipl., Conseillère en matière des addictions (CNAPA)	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : petite enfance âge scolaire
70. Adolescents & médias digitaux : Tout va (encore) bien !? En tant que parents, il n'est pas facile d'accompagner ses enfants/les adolescents dans la jungle des médias digitaux. De nos jours, les médias digitaux font partie du quotidien. À l'école ou au travail, on ne peut pratiquement plus s'en passer. Même s'ils ont de nombreuses propriétés positives, c'est surtout leur durée d'utilisation qui provoque souvent des discussions au sein des familles. Le Centre pour comportements excessifs et addictions comportementales (ZEV) vous invite pour discuter/informer sur les points suivants : - Pourquoi les médias digitaux fascinent-ils tellement ? - Pourquoi est-il important de ne pas parler immédiatement d'addiction ?	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : Adolescence

- Que peut-on faire, quand c'est déjà « difficile » ?
- Comment peut-on prévenir une utilisation excessive des médias digitaux ?

N'hésitez pas à apporter vos propres questions !

70.1 Jugendlecher & digital Medien: Alles (nach?) normal!?

Als Elteren ass et net liicht seng Kanner/déi Jugendlech am digitale Mediendschungel ze begleeden. Hautzedaags gehéieren d'digital Medien zum Alldag. An der Schoul oder op der Aarbecht si se bal net méi ewechzedenken. Och wa se vill positives hunn, sou ass d'Dauer déi ee se benotzt oft e grousst Diskussiounsthema an de Familllen. Den Zenter fir exzessiivt Verhalen a Verhalenssucht (ZEV) invitéiert Iech fir iwwert folgend Punkten ze informéieren/diskutéieren:

- Firwat faszinéieren d'digital Medien esou?
- Firwat ass et wichteg, net direkt vu Sucht ze schwätzen?
- Wat kann eemaachen, wann et schonn „brennt"?
- Wéi kann een enger exzessiver digitaler Mediennotzung entgéint wierken?

Bréngt gär och Är eege Froe mat!

70.2 Teenagers & digital media: is everything (still) okay?

As parents, it is not easy to accompany your children/teens in the jungle of digital media. Nowadays, digital media are part of everyday life, at school or at work, and it is almost impossible to do without them. Even though they have many positive aspects, it's especially the duration of their use that provokes discussions within families. The *Centre for excessive behaviour and behavioural addictions* (ZEV) invites you to discuss/give information about the following points

- Why are digital media so fascinating?
- Why is it important not to immediately talk about addiction?
- What can be done when it is already "difficult"?
- How can we prevent excessive use of digital media?

Feel free to bring your own questions!

PULL Charlotte, Psycholgue-psychothérapeute (ZEV)
BRESSLER Marc, psychologue-psychothérapeute (ZEV)
STANISLOWSKI Oliver, Medienpädagoge (ZEV)

71. Enfants, adolescents et internet – un défi pour les parents

Pour assurer une expérience en ligne sûre et responsable à ses enfants, les parents ont besoin de prendre connaissance du défi qu'Internet représente. Cependant, l'utilisation des médias confronte les parents à de nombreuses questions : A partir de quel âge mon enfant peut-il posséder son propre smartphone? Combien de temps mon enfant peut-il passer devant les écrans? Comment puis-je le protéger des abus et du cyberharcèlement? Basée sur le guide "Les écrans dans la famille", BEE SECURE propose une soirée pour parents adaptée au cadre de vie familial au quotidien et fournit des conseils pour une utilisation sûre et responsable d'Internet et des médias.

71.1 Kanner a Jugendlecher am Internet. Eng Erausfuerderung fir Elteren.

Fir hire Kanner e séchert a verantwortungsvollt Online-Erliefnis garantéieren ze kënnen, sollten d'Eltere sech den Erausfuerderunge vum Internet bewosst sinn. Am Kontext vun dëse Medien, stelle sech d'Eltere awer vill Froen: Vu wéi engem Alter un däerf mäi Kand e Smartphone hunn? Wéi vill Zäit däerf et virum Ecran verbréngen? Wéi kann ech et viru Mëssbrauch a Cybermobbing schützen? Dës thematesch Aktvitéit vu BEE SECURE baséiert op dem Eltereguide "Bildschirme in der Familie" a wëll den Elteren Tipps a Rotschléi ginn fir e sécheren an un d'Liewenswelt vun der Famill ugepassten Ëmgang mam Internet.

71.2 Children, teenagers and the internet - a challenge for parents

In order to ensure a safe and responsible online experience for their children, parents need to be aware of the challenge that the internet represents. However, the use of media confronts parents with many questions: At what age should my child own a smartphone? How much time should my child spend in front of the screens? How can I protect them from abuse and cyberbullying? Based on the 'Screens in the family' guide, BEE SECURE offers a parents' evening tailored to the everyday family environment, with advice on how to use the Internet and the media safely and responsibly.

IntervenantEs de BEE-Secure-FEDERSPIEL Jacques

Activité thématique

Online & Présentiel

Langues:
LU-FR-ALL-ANGL

Public cible :
âge scolaire
adolescence

72. Influenceur-derrière les « J'AIME » : La vérité cachée

Cette formation nous guide dans l'univers des réseaux sociaux et explique comment ceux-ci sont perçus par les jeunes. On comprendra également comment le public-cible utilise SnapChat, TikTok, Instagram, YouTube, ... au quotidien, ainsi que des tendances actuelles qui peuvent être dangereuses et d'autres intéressantes à faire en famille. Finalement, on verra quel rôle les parents peuvent jouer dans la vie numérique de leur enfant. Une formation dotée de théorie basique et riche en cas de figures pratiques offerte par un influenceur luxembourgeois!

72.1 Influencer-hannert de "LIKES": d'verstoppte Wourecht

Des Formatioun féiert eis duerch d'Welt vun de sozialen Netzwierker an erkläert wéi se vu jonke Leit gesi ginn. Mir wäerten och verstoe wéi d'Zilpublikum SnapChat, TikTok, Instagram, YouTube, ... all Dag benotzt. Ausserdeem gesi mir aktuell Trends déi geféierlech sinn an anerer déi der Famill interessant Infoe brengen. Schlussendlech, probéiere mir erauszefannen, wéi eng Roll d'Elteren am digitale Liewe vun hire Kanner spille kënnen. Eng Formatioun mat Basistheorie a räich u praktesche Beispiller déi vun engem Lëtzebuergeschen Influencer gehaalen gëtt!

72.2 Influencer-behind the „LIKES": The hidden truth

This training guides us through the world of social networks and explains how young people perceive them. We will also understand the way the target audience uses SnapChat, TikTok, Instagram, YouTube, ... on a daily basis. We are going to discover current trends that can be dangerous and others that can be interesting to do as a family. Finally, we try to find out how parents can be involved in their child's digital life. A training with basic theory and rich in practical examples that is given by a Luxemburgish influencer!

CARVALHO PINTO Michael, Pédagogue, Influenceur, Indépendant

Activité thématique

Online & Présentiel

Langues:
LU-FR-ANGL

Public cible :
âge scolaire
adolescence

Possibilité d'ajouter 1-2 atelier pratiques à cette activité.

Atelier pratique qui peut suivre l'activité thématique « Influencer »

73. Réseaux sociaux : Parlez le même langage que les jeunes

Ce workshop est un complément de la formation «Influencer », car nous remarquons de plus en plus que pour créer un lien avec le jeune, il faut connaître le monde numérique dans lequel il évolue au quotidien ou auquel il sera exposé dans un futur proche. Et pour cela, il n'y a qu'une seule solution : il faut se familiariser avec les plateformes ! Nous allons donc ensemble manipuler les réseaux sociaux tels que TikTok, SnapChat, Instagram, et autres afin de comprendre leurs fonctionnements. L'objectif pour les parents sera de développer leur propre bagage pratique pour créer un lien avec le jeune en parlant la même langue.

73.1 Sozial Medien: Schwätzt déi selwecht Sprooch wéi déi Jugendlech

D'Zil vun dësem Workshop ass, den Elteren d'Méiglechkeet ze ginn wéi d'Iwwerschréft et scho seet, dem Kand méi no ze kommen andeems een d'Sprooch vun den Sozial Medien versteet. Dëst ass eng Ergänzung zu der Formatioun "Influencer", well et eis ëmmer méi b-ewosst gëtt, datt mer, fir eng Bindung mam Jonken opzebauen, déi Digital Welt verstoe mussen. An dofir gëtt et nëmmen eng Léisung: sech mat den Plattformen ze familiariséieren! Doropshin wäerte mir zesumme sozial Netzwierker wéi TikTok, SnapChat, Instagram, an nach anerer manipuléieren, fir hiert Fonctionnement ze verstoen. Eist Zil ass eis praktesch Kompetenzen ze entwéckelen an sou ee bessere Lien mam Jonken opzebauen andeems een déi selwecht Sprooch schwätzt.

73.2 Social Media: Speak the same language as youngsters

This workshop is a complement to the 'Influencer' training course, because we are increasingly realising that to create a link with young people, you need to know the digital world in which they live on a daily basis or to which they will be exposed in the near future. And to do that, there's only one solution: you have to familiarise yourself with the platforms! So together, we're going to get to grips with social networks such as TikTok, SnapChat, Instagram and others in order to understand how they work. The aim for parents will be to develop their own practical knowledge so that they can create a link with their youngsters by speaking the same language.

CARVALHO PINTO Michael, Pédagogue, Influenceur, Indépendant

Atelier pratique
MAX **12 participants** !!!

Présentiel

Langues:
LU-FR-ANGL

Public cible :
âge scolaire
adolescence

74. Comprendre les jeux en ligne – Comment les parents peuvent repérer tôt un usage excessif

Les jeux en ligne font partie du quotidien de nombreux enfants et adolescents. Mais quand le

Activité thématique

Online & Présentiel

plaisir de jouer devient-il un problème?
Cette activité est conçue pour aider les parents à reconnaître rapidement un comportement excessif vis-à-vis des jeux vidéo et à réagir de manière appropriée. Elle explique pourquoi les jeux vidéo sont si passionnants, quels sont les signes alarmants et comment les parents peuvent aider leurs enfants à adopter une approche saine vis-à-vis des jeux numériques.

74.1 Online-Gaming verstoen – Wéi Elteren exzessiivt Spille fréi erkenne kënnen

Online-Gaming gehéiert fir vill Kanner a Jugendlecher zum Alldag. Mee wéini gëtt aus Spaass e Problem?
Dës Aktivitéit soll Elteren dobäi hëllefen, exzessiivt Spillverhalen fréi ze erkennen a richteg anzeuerdnen. Se weist, firwat Gaming sou spannend ass, wéii eng Warnsignaler et gëtt a wéi Elteren hir Kanner dobäi ënnerstëtze kënnen e gesonden Ëmgang mat digitale Spiller ze fannen.

74.2 Understanding online gaming – How parents can recognise excessive play at an early stage

Online gaming is part of everyday life for many children and young people. But when does fun become a problem?
This activity is designed to help parents recognise excessive gaming behaviour early and respond appropriately. It explains why gaming is so exciting, what warning signs to look out for, and how parents can support their children in developing a healthy approach to digital games.
PULL Charlotte, Psychologue-psychothérpeute, (ZEV)

Langues:
LU-FR-ALL-ANGL

Public cible :
adolescence

75. Mon enfant ne regarde pas de pornos… ou bien si ?

Il est plus facile que jamais de tomber sur de la pornographie en ligne. De nombreux enfants et adolescents y sont confrontés très tôt, souvent par accident, parfois dès l'âge de dix ou onze ans.
Mais comment aborder ce sujet avec son adolescent ? Faut-il même utiliser le mot «pornographie»? Et comment sensibiliser son enfant aux risques sans le mettre mal à l'aise ou qu'il ait honte? Cette activité offre aux parents un espace pour poser leurs questions librement et sans tabous.

75.1 Mäi Kand kuckt keng Pornoen – oder dach?

Et ass méi einfach wéi jee, am Internet op Pornografie ze stoussen. Vill Kanner a Jugendlecher gi fréi domat konfrontéiert, meeschtens zoufälleg – heiansdo schonn am Alter vun zéng oder eelef Joer.
Mee wéi schwätzt ee mat sengem Teenager iwwer dëst Thema? Muss een iwwerhaapt d'Wuert "Pornografie" benotzen? An wéi mécht een op d'Risike vun der Pornografie opmierksam, ouni Verleeënheet ze verursaachen oder dass d'Kand sech schummt? Dës Aktivitéit bitt Elteren e Raum fir Froen oppen an ouni Tabu ze stellen.

75.2 My child does not watch porn… or does he/she?

It's easier than ever to come across pornography online. Many children and young people encounter it early on, often by accident – sometimes as young as ten or eleven years old.
But how do you talk to your teenager about this topic? Do you even need to use the word "pornography"? And how can you raise awareness of the risks without causing embarrassment or shame?
This activity offers parents a space to ask questions openly and without taboos.
PULL Charlotte, Psychologue-psychothérapeute, (ZEV)

Activité thématique

Online & Présentiel

Langues:
LU-FR-ALL-ANGL

Public cible :
adolescence

76. My best friend AI. – Wa Kanner mat ChatGPT iwwert hir Problemer schwätzen NEW!!

Ëmmer méi Kanner a Jugendlecher (an am Fong och Erwuessener) notzen d'KI-Modeller och fir perséinlech Problemer ze diskutéieren, den Alldag, d'Bezéiung, Ängscht… wat heescht dat fir d'Entwécklung vun der Persoun? Fir eis all als Akteur vum soziale Mateneen?
D'Charlotte Pull (Psychotherapeutin vum ZEV) an d'Nora Schleich (Philosophin an Leedung vun der EwB) beliichten d'Erausfuerderungen fir d'Familljen an d'Gesellschaft. Et ass zum engem d'psychologesch Vue: Wéi geet dat iwwerhaapt, dass Kanner eng Bindung zu net-mënschleche Wiesen opbauen? Wéi eng Roll spillen d'Elteren dobäi, si als „Bindungsanker" an enger techniséierter Welt? Mee et kann een och philosophesch froen: Wat ass de gesellschaftlechen

Activité thématique

Présentiel

Langues:
LU-ALL-ANGL

Public cible :
âge scolaire
adolescence

Erzéiungsoptrag? Firwat delegéiert een d'sozial Interaktioun un ee Programm? **76.1 My best friend AI – When kids talk to ChatGPT about their problems NEW!!** As children and teenagers (and adults too) increasingly turn to AI to discuss their personal problems, relationships and anxieties, serious questions arise about their emotional development and family relationships. Charlotte Pull (psychotherapist at ZEV) and Nora Schleich (philosopher and *"directrice"* of EwB) examine these pressing challenges for families. From a psychological standpoint, they explore how children form emotional attachments to non-human AI and how parents can remain the primary "attachment anchors" for their children in a highly technologized world. From a philosophical perspective, they question our educational responsibilities and ask why we are delegating vital social and emotional interactions to software programs. **SCHLEICH Nora,** philosophe (EWB) & **PULL Charlotte**, psychologue (ZEV)	
77. KI – Was steckt dahinter? NEW!! Alle reden von generativer KI. Aber was genau ist das eigentlich? Und wie funktioniert es? In diesem Workshop werfen wir einen Blick hinter die Kulissen von Chatbots und Co. Dabei geht es nicht um technische Details, sondern um die grundlegenden Prinzipien und was diese für unseren Umgang mit KI-Anwendungen bedeuten. Vorkenntnisse brauchen Sie dafür nicht mitzubringen, aber gerne ein digitales Gerät zum Experimentieren (Smartphone, Laptop, Tablet). **77.1 AI – What's it all about? NEW!!** Everyone's talking about generative AI. But what is it exactly? And how does it work? In this workshop, we'll look behind the scenes of chatbots and the like. We won't be focusing on technical details, but rather on the fundamental principles and what these mean for how we use AI applications. You don't need any prior knowledge to take part, but please do bring a digital device to experiment with (smartphone, laptop, tablet). **ESCHMANN Erik** & **FELLA Yannick,** Medienpädagogen (EWB)	Activité thématique Présentiel Langues: ALL-ANGL Public cible : âge scolaire adolescence

VII. Adolescence & Changements

78. Mon corps et moi : En route pour l'adolescence

La puberté arrivera tôt ou tard, qu'on le veuille ou non. Afin que ni les enfants, ni vous, les parents, ne soyez pris au dépourvu, il est utile de s'y préparer. Or, souvent les mots nous manquent pour en parler. Au cours de l'atelier vous découvrirez des pistes pour parler de notre corps, des organes génitaux et de leurs changements au cours de la puberté. Un vocabulaire simple, non spectaculaire, qui permet déjà aux enfants d'avoir une base sur laquelle entamer le voyage vers l'adolescence

78.1 Iwwert mäi Kierper schwätzen: um Wee an d'Pubertéit

D'Pubertéit kënnt fréier oder spéider. Fir dass weder Äert Kand nach Dir als Elteren dovunner iwwerrascht gitt, ass et wichteg, sech ze preparéieren. Mee, leider feelen eis dacks d'Wierder fir driwwer ze schwätzen. Am Laf vun dëser Aktivitéit kritt Der éischt Piste gewisen, wéi ee mat de Kanner iwwert hire Kierper, hir Geschlechtsorganer an och déi Veränneru ngen, déi op si duer kommen, ka schwätzen. Een einfache Vokabular, onspektakulär, deen et de Kanner erlaabt sech gutt virbereet op de Wee an d'Pubertéit ze maachen

DIAS-MICHAUX Fabienne, Sage-femme

Activité thématique

Online & Présentiel

Langues:
LU-FR-ALL

Public cible :
âge scolaire
adolescence

---

79. La puberté – une aventure

Nous faisons nos valises pour nous préparer à l'aventure de la puberté. Quand cette phase de la vie commence-t-elle? Qu'est- ce qui nous attend en tant que parents? De quoi avons-nous besoin pour bien surmonter cette aventure?

Lors de cette activité, les parents auront des informations générales sur la puberté. Ils sauront à quoi s'attendre et quels sont les pierres d'achoppement à éviter.

79.1 D'Pubertéit – eng Aventure

Mir paken d'Wallis fir eis op d'Aventure Pubertéit virzebereeden. Wéini fänkt dës Liewensphas un? Wat kënnt op d'Elteren duer? Wat fir eng Ressource brauche mir fir dës Aventure gutt ze iwwerstoen?

An dëser Aktivitéit kréien d'Elteren allgemeng Informatioune zur Pubertéit. Si wësse wat op si duer kënnt a wéi si verschidde Stolpersteng evitéiere kënnen.

79.2 Puberty - an adventure

We pack our bags to prepare for the adventure of puberty. When does this period of life begin? What does it imply for us as parents? What do we need to overcome this adventure?

During this activity parents will receive basic information about puberty. They will know what to expect and what stumbling blocks to avoid.

WOLSFELD Dunja, Éducatrice graduée, formatrice triple P, coach parental systémique
ERPELDING Françoise, Éducatrice graduée

Activité thématique

Online & Présentiel

Langues:
LU-FR-ALL-ANGL

Public cible :
âge scolaire
adolescence

---

80. Communiquer avec les adolescents – Comprendre plutôt que désespérer NEW !!

Roulements des yeux, réponses brèves et portes des chambres soudainement fermées ? Bienvenue dans la puberté. Ce cours explique pourquoi les adolescents réagissent comme ils le font – et pourquoi la communication durant cette période peut parfois être plus difficile qu'on ne l'imagine.

Nous jetons un bref regard sur les changements liés à la puberté et sur la manière dont ils influencent les émotions, le comportement et l'envie de communiquer. À travers différentes approches de communication, les parents apprendront à éviter les malentendus typiques et à maintenir le dialogue même dans les moments de tension.

Avec de nombreux conseils pratiques pour le quotidien, une touche d'humour et des « good advice » sincères, ce cours montre comment les échanges avec les adolescents peuvent redevenir plus détendus, plus clairs et plus enrichissants.

80.1 Wéi schwätzen ech mat mengem Jugendlechen – e Versuch ze verstoen amplaz ze verzweifelen NEW!!

Ae verdréinen, kuerz Äntwerten an zoue Kummerdieren? Häerzlech wëllkomm an der Pubertéit. Hei geet et drëms, Jugendlecher besser ze verstoen an nozevollzéie firwat d'Kommunikatioun an dëser Phas vum Liewe méi schwiereg ass, wéi mir geduecht hunn.

Mir kucken eis kuerz d'Veränneru ngen vun der Pubertéit un an och wéi se Gefiller, Verhalen a Bereetschaft fir ze schwätze beaflossen. Unhand vun verschiddene Kommunikatiounsusätz léieren Elteren typesch Mëssverständnisser ze vermeiden an a stressege Momenter an der

Activité thématique

Online & Présentiel

Langues:
LU-FR-ALL-ANGL
(angl en 2027)

Public cible :
adolescence

Kommunikatioun ze bleiwen.
Mat ville prakteschen Tipps fir den Alldag , vill Humor an éierleche „Good Advice“ probéiere mer, dass d‘Gespréicher mat de Jugendleche rëm entspaant, kloer an verbëndlech bleiwe kann.

80.2 Communicating with teenagers – understanding instead of despairing NEW English only in 2027!!

Eye rolls, short answers and suddenly closed bedroom doors? Welcome to puberty. This course explores why teenagers think and behave the way they do – and why communication during this phase can sometimes be more challenging than expected.
We take a brief look at the changes that occur during puberty and how they influence their emotions, behaviour and willingness to communicate. Using different communication approaches, parents will learn how to avoid common misunderstandings and stay connected even in stressful moments.
With plenty of practical everyday tips, a touch of humour and honest “good advice,” this course shows how conversations with teenagers can become more relaxed, clear, and meaningful again.

ERPELDING Françoise, Éducatrice graduée

81. Être parent d’ado : posture, repères et confiance NEW !!

Ce workshop met l’accent sur la posture parentale face aux défis de l’adolescence : comment rester stable dans les moments de tension et prendre soin de soi, car c’est en étant ancré que l’on peut accompagner son adolescent de manière ajustée.
Une attention particulière est portée à la distinction entre ce qui relève du rôle de l’adulte et ce qui appartient à l’adolescent. Le workshop souligne l’importance d’une relation de confiance et montre comment une posture parentale consciente peut soutenir positivement le développement des jeunes.
Des pistes concrètes sont proposées pour accompagner les adolescents au quotidien, notamment en valorisant leurs compétences. L’autonomie y est présentée comme un levier essentiel pour développer la responsabilité, la confiance en soi et la maturité. Les erreurs sont également reconnues comme faisant pleinement partie du processus d’apprentissage.

81.1 Eltere sinn vun engem Teenager: Haltung, Orientéierung a Vertrauen NEW!!

E wichtege Fokus vum Workshop läit op der Haltung vun den Elteren am Ëmgang mat den Erausfuerderunge vun der Jugend: wéi kann een ënner Drock stabil bleiwen an och gutt fir sech selwer suergen? Nëmme wann Eltere bei sech selwer verankert sinn, kënne si hiren Teenager passend begleeden.
E besonnesche Fokus läit op der klorer Trennung tëscht deem, wat an d’Responsabilitéit vum Erwuessene fält an deem, wat zum Jugendleche gehéiert. De Workshop ënnersträicht wéi wichteg eng vertrauensvoll Relatioun ass a weist wéi eng bewosst Haltung vun den Elteren d’Entwécklung vun de Jonke positiv ënnerstëtze kann.
Et ginn och konkret Usätz fir den Alldag vermëttelt, besonnesch fir d’Kompetenze vum Jugendlechen ze stäerken. D’Autonomie gëtt dobäi als wichteg Basis fir Verantwortung, Selbstvertrauen a Räife gesinn. Feeler ginn als natierlechen an néidege Bestanddeel vum Léierprozess ugesinn.

81.2 Parenting Teenagers: Stance, Guidance and Trust NEW!!

This workshop focuses on the parental stance when facing the challenges of adolescence: how to remain stable in moments of tension and take care of oneself, as being grounded is key to supporting one’s teenager effectively.
It is important to clearly distinguish what belongs to the adult’s role and what relates to the adolescent. The workshop highlights the importance of a trusting relationship and shows how a conscious parental stance can positively support young people’s development. It also offers practical strategies to support adolescents in everyday life, with a focus on recognising and strengthening their skills. Autonomy is presented as a key foundation for developing responsibility, self-confidence, and maturity. Mistakes are also recognised as a natural and essential part of the learning process.

WEIS Lynn, Éducatrice graduée, Master en NLP

Activité thématique

Online & Présentiel

Langues:
LU-FR-ALL-ANGL

Public cible :
adolescence

82. Comprendre et accompagner les jeunes LGBTQ+

Activité thématique

De plus en plus de jeunes expriment leur identité, leur orientation ou leur ressenti de genre. Pour beaucoup de parents, cela soulève des questions. Cette conférence propose des repères clairs et bienveillants pour accompagner les enfants et adolescents avec respect et écoute. Elle s'adresse aux parents, qu'ils soient directement concernés ou simplement désireux de mieux comprendre ces sujets. Au programme : • Différences entre sexe assigné, identité de genre, expression de genre et orientation sexuelle • Comprendre les identités LGBT+ • L'importance du soutien parental • Enjeux de bien-être, santé mentale et sécurité • Temps d'échange et questions-réponses **82.1 LGBTQ+ - Jugendlecher verstoen a begleeden** Ëmmer méi Jonker artikuléieren hir Geschlechtsidentitéit, hir sexuell Orientéierung oder Ëmfannen. Vill Eltere stelle sech dowéinst Froen. Dës Konferenz wëll hinne kloer a bienveillant Unhaltspunkte bidden fir d'Kanner a Jugendlech mat Respekt an engem oppenen Ouer ze begleeden. Sie riicht sech un interesséiert Elteren, egal ob si direkt betraff sinn oder just dëst Thema besser verstoe wëllen. Um Programm stinn: • Ënnerscheeder tëschent dem zougewisene Geschlecht, der Geschlechtsidentitéit, dem Geschlechtsausdrock an der sexueller Orientéierung. • D' LGBT+-Identitéiten verstoen • D'Wichtegkeet vun der elterlecher Ënnerstëtzung • Froen zum Wuelbefannen, der psychescher Gesondheet an der Sécherheet. • Zäit fir Austausch a Froen an Äntwerten **DEL GUERZO Silvia,** Éducatrice graduée, Thérapeute en relation d'aide	Online & Présentiel Langues: LU-FR Public cible : âge scolaire adolescence
83. Quand l'école ne suit plus-Comprendre et prévenir le décrochage scolaire Destiné aux parents et enseignants d'adolescents, cet atelier explore les causes, signes avant-coureurs et conséquences du décrochage scolaire. Ensemble, nous verrons comment réagir à temps, renforcer la motivation et accompagner la réorientation après un décrochage. Des informations sur les aspects légaux, les parcours alternatifs et les structures d'aide au Luxembourg seront également présentées. **83.1 Wann d'Schoul net méi klappt-De Schoulofbroch verstoen a vermeiden** Dësen Atelier riicht sech un Elteren a Léierpersonal vu Jugendlechen. Zesumme gi mir op d'Ursaachen, Warnzeechen an Auswierkunge vum Schoulofbroch an a weisen, wéi ee fréi reagéiere kann. De Fokus läit op Motivatioun, Selbstwierksamkeet an Optiounen no engem Ofbroch. Och d'Gesetzeslagen, Reorientéierungsméiglechkeeten a Berodungsstrukturen am Lëtzebuerg ginn thematiséiert. **83.2 When school no longer works-Understanding and Preventing School Dropout** Aimed at parents and teachers of adolescents, this workshop explores the causes, warning signs and consequences of school dropout. Together, we will discuss how to respond in time, strengthen motivation and support reorientation after a dropout. Information on legal aspects, alternative pathways, and support structures in Luxembourg will also be provided. **TOEPFER Ariane,** Youth Life Coach	Activité thématique ou Cours de 2 à 4 unités modulables selon les besoins du partenaire Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : adolescence
84. Mon enfant face au harcèlement Le harcèlement scolaire et le cyberharcèlement touchent des enfants dès le plus jeune âge, souvent à l'insu des adultes. Le processus du harcèlement, ses différentes formes, les rôles de chacun et les signes qui doivent alerter y sont abordés. Des pistes concrètes sont proposées aux parents pour agir efficacement, que leur enfant soit victime, témoin ou auteur de harcèlement. Elle donne aux familles et aux partenaires des clés pour accompagner les enfants avec bienveillance et lucidité. **84.1 Mäi Kand vis-à-vis vu Mobbing** Schoulmobbing a Cybermobbing betreffe Kanner schonn a ganz jonkem Alter, dacks ouni datt Erwuessener et mierken. Erkläert ginn de Verlaf vum Mobbing, seng verschidde Formen,	Activité thématique Online & Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : âge scolaire adolescence

d'Rolle vun de Bedeelegten an d'Warnzeechen, déi alarméiere sollten. Konkret Usätz gi fir Eltere proposéiert, fir wierksam ze handelen, egal ob hiert Kand Affer, Zeien oder Täter vu Mobbing ass. Si gëtt Familljen a Partner Schlëssele mat op de Wee fir Kanner mat Bienveillance an engem klore Bléck ze begleeden.

84.2 My Child and Bullying

School bullying and cyberbullying affect children from a very young age often without adults being aware of it. The process of bullying, its different forms, the role of each person involved and the warning signs that should raise concern, are addressed. Practical guidance is offered to parents so they can respond effectively, whether their child is a victim, a witness, or a perpetrator of bullying. It provides families and partners with key tools to support children with kindness and clear-sightedness.

PINTO Rafael, éducateur gradué

85. Alcool, vapes & Co – Comprendre les risques, soutenir les parents, renforcer les jeunes

Les jeunes d'aujourd'hui sont confrontés à toutes sortes de substances, qu'il s'agisse d'alcool, de vapes ou de cannabis. Face à cette réalité, les parents se retrouvent souvent devant un défi : comment réagir ? Comment reconnaître les signes d'une consommation problématique et distinguer celle-ci d'une consommation occasionnelle ? Pour mieux faire face à ces situations et se sentir plus en confiance, il est essentiel que les parents soient bien informés et à jour sur les réalités actuelles.

Nous commencerons par une brève présentation du service IMPULS, avant d'aborder les substances les plus couramment consommées par les jeunes, leurs effets et les tendances actuelles. Il sera également question de comprendre comment une addiction peut se développer et d'identifier les principaux facteurs de risque et de protection, en particulier ceux liés à l'adolescence et au rôle essentiel que jouent les parents dans la prévention.

Enfin, la thématique de la communication sera développée : comment parler de ces sujets avec son enfant, adopter une attitude appropriée et instaurer un dialogue ouvert et constructif.

85.1 Alkohol, Vapes & Co - Risike verstoen, Elteren ënnerstëtzen, Jugendlecher stäerken

D'Jugend vun haut ass mat all Zort vu Substanze konfrontéiert, egal ob Alkohol, Vapes oder Cannabis. D'Eltere stinn dofir dacks virun enger Erausfuerderung: Wéi solle se reagéieren? Wéi erkennt een d'Signaler vun engem problematesche Konsum an ënnerscheet dat vum geleeëntleche Konsum? Fir mat dëse Situatioune besser kënnen ëmzegoen, a sech als Eltere méi sécher ze fillen, ass et essenziell, gutt informéiert an um neiste Stand ze sinn.

Mir fänken u mat enger kuerzer Presentatioun vum Service IMPULS, duerno geet et ëm d'Substanzen, déi vun de Jugendlechen am heefegste konsuméiert ginn, hir Effekter an d'Aktualitéit vun den Trends. Weider wäerte mir erklären, wéi eng Sucht entstoe kann a mir identifizéieren déi wichtegst Risiko- a Schutzfaktoren, virun allem déi, déi mat der Adoleszenz zesummenhänken an ënnersträichen d'Roll vun de Elteren an der Präventioun.

Zum Schluss geet et dann nach ëm d'Thema Kommunikatioun: wéi kann een dëst Thema am beschte mat sengem Kand uschwätzen an déi passend Haltung unhuele fir en oppenen a konstruktiven Dialog ze förderen.

Activité thématique

Online & Présentiel

Langues:
LU-FR-ALL-ANGL

Public cible :
adolescence

85.2 Alcohol, Vapes & Co – Understanding the risks, supporting parents, empowering young people

Today's young people are exposed to a wide range of substances—alcohol, vaping products or cannabis. Confronted with this reality, parents often face an important question: how should they respond? How can they recognize the signs of problematic use and distinguish it from occasional experimentation? To navigate these situations more effectively and gain confidence, it is essential that parents stay well informed and up to date on current trends.

We will begin with a brief introduction to service IMPULS, then examine the substances most used by adolescents, their effects, and the latest consumption trends. Next, we'll explore how addiction can develop and identify the primary risk and protective factors, especially those tied to adolescence, and discuss the role parents play in prevention.

Finally, we'll turn to communication strategies: how to talk about these topics with your child,

adopt the right attitude, and foster an open and constructive dialogue. **BOSQUÉE Alexandra,** psychologue clinicienne, (Service IMPULS) **KENDALL Nakisa**, Psychologue, (Service IMPULS) **VITALI Nora,** Psychologue, Psychothérapeute familiale et Chef de service du service IMPULS	
86. Le cannabis – C'est quoi ? Le cannabis est une substance qui suscite toujours de nombreuses conversations et des questions telles que : - **Quelle est la différence entre l'herbe et le shit ?** - **Le cannabis est-il dangereux ?** - **Le cannabis est-il une drogue d'initiation ?** - **Le cannabis rend-il dépendant ?** Ces questions et d'autres seront abordées lors de la réunion d'information. Même si le cannabis reste illégal pour les jeunes, il est important de ne pas faire du cannabis un sujet tabou. L'expert du Centre National de Prévention des Addictions donnera également des conseils sur la manière d'aborder le sujet avec son enfant. **86.1 Cannabis - Wat ass Wat ?** Cannabis - eng Substanz déi ëmmer nees zu ville Gespréicher a Froe féiert, wéi: - **Wat ass den Ënnerscheed tëschent Gras a Shit?** - **Ass Cannabis geféierlech?** - **Ass Cannabis eng „Einstiegsdroge"?** - **Mécht Cannabis süchteg?** Dës Froe wäerte mer e.a. an der Informatiounsveranstaltung behandelen. Och wa Cannabis fir Jugendlecher illegal bleift, ass et wichteg, Cannabis net zum Tabuthema ze maachen. Den Expert aus dem Centre National de Prévention des Addictions wäert och dozou Tipps ginn, wéi ee mat sengem Kand iwwer d'Thema Cannabis ka schwätzen. **86.2 Cannabis - What is it?** Cannabis is a substance that always generates a lot of conversation and questions such as: - What's the difference between weed and pot? - Is cannabis dangerous? - Is cannabis a gateway drug? - Is cannabis addictive? These and other questions will be addressed at the information meeting. Although cannabis remains illegal for young people, it is important not to make cannabis a taboo subject. The expert from the Centre National de Prévention des Addictions will also give advice on how to broach the subject with your child. **BOTH Luc,** Pédagogue (CNAPA) **HINGER Anouk,** Psychologue, Conseillère en matière d'addictions (CNAPA)(angl)	Activité thématique Online &Présentiel Langues: LU-FR-ALL-ANGL Public cible : âge scolaire adolescence
87. Teen-Triple P Elterecours D'Erzéiung vun Teenager stellt d'Eltere viru besonnesch Erausfuerderungen. Triple-P Erzéiung vun Teenager gëtt Eltere praktesch Ureegunge fir mat dësen Erausfuerderungen ëmzegoen. D'Ziel vum Cours ass d'Erzéiungskompetenzen ze verbesseren, Belaaschtungen an Onsécherheeten an der Erzéiung ze reduzéieren an eng gutt Bezéiung zu de Jugendlechen ze förderen. GREIVELDING Maryse, Éducatrice diplômée, Triple P Trainerin	Cours pour parents-3-4 unités Présentiel Langues: LU-ALL Public cible : âge scolaire adolescence