LES ADRESSES INCONTOURNABLES PARTENAIRES Avec Médias France

Accueil > Les adresses art de vivre > Sereni'Hup : votre partenaire pour une famille épanouie et sereine

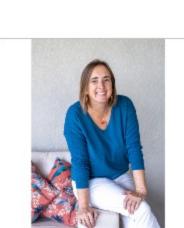
Sereni'Hup: votre partenaire pour une famille épanouie et sereine

En partenariat avec Médias France



Les modèles familiaux se diversifient et chaque parent cherche désormais sa propre voie vers l'épanouissement. Hélène Durand, éducatrice de jeunes enfants et coach certifiée à la Haute Ecole de Coaching a créé Sereni'Hup pour accompagner les familles dans cette belle aventure.











Forte de 20 ans d'expérience d'éducatrice de terrain, de 5 ans en direction de 4 micro-crèches et mère de quatre enfants, elle met son expertise et son désir de transmettre au service des parents qui souhaitent construire une parentalité alignée avec leurs valeurs.

Elle a accompagné de nombreux enfants dans le développement de leurs compétences sociales, soutenu des équipes de professionnelles, mis en place des ateliers parentaux et accompagné la parentalité de nombreuses familles. Cette richesse de savoir-faire et de savoir-être lui permet de comprendre intimement les préoccupations des parents d'aujourd'hui : poser un cadre clair, instaurer des routines efficaces, favoriser la coopération et l'autonomie de l'enfant, trouver un équilibre entre vie

professionnelle et vie personnelle. Elle les aide aussi à gérer les conflits de manière constructive, accompagner les émotions, répondre aux besoins essentiels de l'enfant (sommeil, alimentation...) tout en ne s'oubliant pas en tant que parent. Toujours en formation continue, Hélène s'est spécialisée en Discipline Positive, pédagogie Montessori, Communication Non Violente, ateliers Faber et Mazlish et management. Chaque outil, elle l'expérimente tant dans sa vie professionnelle que dans sa propre vie de

maman. Cette authenticité forge sa crédibilité auprès des familles qu'elle accompagne. Elle a développé une vision claire : chaque parent porte en lui les ressources pour vivre une parentalité à la fois sereine et épanouissante, pour lui et pour son enfant. Son rôle consiste à valoriser les compétences parentales existantes et proposer des exercices de coaching et des outils concrets à tester entre les séances. Son approche optimiste transforme chaque défi en opportunité d'apprentissage et de progrès pour toute la famille.

Les formules d'accompagnement adaptées à vos besoins

La séance ponctuelle : Agir concrètement pour débloquer une situation précise, un défi parental.

La formule quatre séances :

Avancer en profondeur sur une problématique ciblée, comme l'organisation des routines ou la gestion des émotions, avec des outils concrets à tester et ajuster ensemble.

L'accompagnement dix séances : un travail global sur la parentalité pour une transformation profonde et durable en accord avec vos valeurs.

Et L'offre « nouvelle maman » :

Pour les nouvelles mamans, Hélène a développé un accompagnement spécifique de trois séances qui aide à poser les fondations de la maternité. Ce moment privilégié permet de réfléchir à ses valeurs parentales, d'organiser cette nouvelle vie et de se projeter sereinement dans ce nouveau rôle de mère. Offrir cet accompagnement en cadeau de naissance, c'est proposer une attention originale et précieuse, un véritable soutien pour aborder avec sérénité ce nouveau chapitre de vie.

Toutes ces formules peuvent être complétées par l'option « Sérénité + », qui offre un soutien entre les séances, créant un lien continu et rassurant.

Des techniques simples et efficaces pour harmoniser votre vie de famille

Hélène Durand propose des outils simples et accessibles, faciles à intégrer au quotidien, que les parents expérimentent au fil des séances pour transformer durablement leur vie familiale.

La technique du choix réaliste transforme les moments de résistance en opportunités de coopération : proposer à l'enfant de commencer par mettre sa chaussure droite ou gauche le matin lui donne le sentiment de contrôler la situation tout en accomplissant l'action demandée.

La communication bienveillante selon la méthode OSBD (Observation, Sentiment, Besoin, Demande) aide chaque membre de la famille à exprimer ses émotions et besoins, comprendre ceux des autres et développer progressivement son autonomie dans la gestion des situations et des conflits.

La matrice d'Eisenhower aide les parents débordés à organiser leur temps en classant les tâches selon leur urgence et leur importance. Cet outil révèle ce qui peut être délégué, planifié ou supprimé pour retrouver un équilibre entre vie professionnelle, parentale et personnelle. Hélène accompagne ainsi les parents vers une organisation familiale qui respecte les besoins de chacun tout en préservant l'harmonie du foyer.

Sereni'Hup accompagne chaque famille vers l'épanouissement. Hélène Durand croit profondément que chaque parent peut développer sa propre parentalité, authentique et alignée avec ses valeurs.

Confiance, sérénité, simplicité et optimisme sont au cœur de cette démarche.

Pour découvrir l'accompagnement le plus adapté à votre famille, Hélène vous propose un premier échange en toute simplicité.

INFO & CONTACT

WhatsApp: 06 30 70 15 35 helenedurand.serenihup@gmail.com site: www.serenihup.com

