



Ateliers

« Taking care »

Cycle d'ateliers collectifs créés et animés
par Vivance Coaching





Atelier exploration

- Créer un espace de rencontre, où chacun peut dire et se dire en toute simplicité, échanger sur ses expériences dans le respect et la convivialité.
- Les ressentis de l'aidant(e). Comment ressent-il son rôle d'aidant ? Savoir se questionner sur son état, ce que l'on vit et savoir comment y faire face.
- La place de l'aidant(e) dans sa relation avec la personne aidée, dans sa famille, en milieu professionnel, dans son environnement social ?

Les 3 clefs essentielles de l'aide à soi-même

Atelier 1) Météo intérieure : Mieux comprendre son écosystème

- Questionnaire santé « Etat des lieux » (Comment je vais ? Comment je me sens ? De quoi ai-je besoin ?)
- Baromètre intérieur : physique/ émotionnel/ mental
- Découvrir la clef essentielle de son équilibre physique et psychologique (Reconnaitre et identifier ses besoins).

Comment se préserver et se ressourcer rapidement

Atelier 1) La bulle de sérénité

Les séances comportent une série d'exercices corporels simples à suivre assis ou allongés. Ces mouvements liés à la respiration consciente et au rythme de chacun permettent de lâcher les tensions musculaires, de ressentir ses sensations corporelles. Ces mouvements sont accompagnés par la musique, la voix.

- Les bonnes habitudes à adopter pour un sommeil de qualité
- Se ressourcer en un clin d'œil : état des lieux de votre système actuel de ressources & techniques simples pour se ressourcer
- Développer ses potentiels notamment énergétique (améliorer rapidement sa vitalité, sa concentration, sa motivation...).

Atelier 2) Retrouver les sensations du corps

- Expérimenter la détente à travers un travail sur le souffle, le relâchement corporel, de proposer des techniques facilitant la récupération (ancrage, test sensoriel, techniques de respiration avec la sophrologie).
- Le mindfulness ou l'ouverture des 5 sens (quand nous sommes dans la sensation, notre cerveau et notre mental se reposent).

A la découverte des émotions

Nos émotions impactent directement nos pensées, nos états d'âmes et nos comportements. Elles contribuent pleinement à notre état de santé et agissent directement sur notre niveau de stress, nos rapports aux autres et sur notre capacité relationnelle.

Atelier 1) Comprendre ses émotions

- Les différentes émotions
- Identifier ses propres émotions et les comprendre
- Abécédaire émotionnel : la différence entre émotions, sensations, sentiments et humeur
- Exprimer réellement ce que l'on ressent ; oser énoncer ses besoins, oser laisser parler ses émotions.

Atelier 2) Apprendre à maîtriser ses émotions

Agir efficacement face aux troubles de l'humeur : angoisse, colère, culpabilité, anxiété, irritabilité, stress... avec différents outils comme l'EFT (Technique de Libération des Emotions), la respiration consciente, etc.

- Demeurer plus centré face aux turbulences et aux situations déstabilisantes
- Apprendre à dissocier ses émotions de celles des autres
- Développer sa conscience émotionnelle (gestion de l'émotivité : colère, agressivité, inhibitions, etc.) et comprendre l'impact des émotions sur ses relations

Communication relationnelle : comment communiquer ? Que dire et comment ?

Parler, maintenir une communication authentique et sincère aide énormément et débouche souvent sur de véritables trésors : on se révèle l'un à l'autre, on s'apprend l'un à l'autre et l'on redécouvre ensemble l'essentiel.

Atelier 1) L'écoute active

- Manier les subtilités de la communication pour mieux faire passer ses messages (technique de l'écoute active)
- Présentation : poème sur l'écoute
- Aptitude à l'écoute : exercice
- Le non verbal, le regard et le silence, les postures et langage du corps

- Témoigner de l'empathie : être capable d'accueillir ce qui se passe en l'autre.

Atelier 2) Communiquer autrement pour mieux se connecter à l'autre

- Jeux de rôle : **prendre conscience de l'impact de son langage sur l'autre.**
- Découvrir ce qui est vraiment exprimé afin de mieux se comprendre et communiquer
- Faire une demande claire et vérifier que l'autre personne a bien compris (validation)
- Questionnement et reformulation.

Atelier 3) Les émotions : catalyseurs de la communication

- Exercices et jeux de rôle : se mettre à la place de l'autre
- Exprimer réellement ce que l'on ressent ; oser énoncer ses besoins, oser laisser parler ses émotions
- Observation des attitudes et gestes, de la posture et du langage utilisé et de leurs effets.

Atelier 4) Gestion d'un conflit

- Exercice Appel aux souvenirs « mise en mémoire d'un conflit passé ou présent où vous étiez partie « prenante »
- Recueil des impressions (feed-back)
- Auto évaluation : options et solutions.

Ecologie relationnelle : Améliorer ma relation avec la personne aidée, famille, personnel soignant, etc.).

« Je ne peux changer autrui, mais je peux toujours changer ma relation à lui. »

Jeux de rôle : l'écharpe relationnelle

- Les règles d'hygiène relationnelle
- Donner plus de sens à la relation à l'autre et agir de manière plus authentique et sereine dans le respect des valeurs de chacun
- Reconnaître ses propres besoins sans les projeter sur l'autre et faire une demande acceptable.

Alléger la charge mentale

Pour une grande majorité de personnes, c'est la charge mentale qui est la plus lourde. Ce mental envahissant entraîne, entre autres, des dysfonctionnements de l'humeur, du sommeil ou de l'appétit. Il faut savoir que nous ne pouvons pas arrêter les pensées, mais nous pouvons les limiter.

Atelier 1) Libération des tensions et des charges mentales

- Comment évacuer de son mental les pensées envahissantes qui tournent en boucle

- Se libérer des pensées négatives
- Se libérer du regard et du jugement des autres
- Techniques et outils.

Atelier 2) Relaxation & auto-bienveillance

C'est un temps pour prendre soin de soi, apprendre à s'apaiser et à s'apporter de la bienveillance. Ce temps rythmé de méditation, d'exercices et d'échanges permet de revenir à plus de paix intérieure et de repartir avec un ou deux outils à utiliser chez soi pour s'apporter de la douceur et du bien-être.

- Expérimentation de différentes techniques : l'ho'oponono, l'auto-compassion, l'auto-bienveillance, le pouvoir de la gratitude.

Mieux vivre dans son corps

Entre l'accumulation des responsabilités et les changements émotionnels, il est pourtant important de penser à soi. Cet atelier permet de retrouver une posture équilibrée pour développer sa vitalité, son efficacité et sa confiance en soi.

Atelier Développer sa disponibilité énergétique

- Apprendre le relâchement
- Désactiver les tensions inutiles
- Construire et développer ses procédures de relaxation
- Acquérir des outils pratiques pour apprendre rapidement à se détendre.

Atelier d'automassage & pratique japonaise du DO IN aux nombreux bienfaits sur la santé.

- Technique d'automassage japonaise accessible à tous. Dérivé du Shiatsu, le DO IN permet en quelques minutes de se détendre, de retrouver de la vitalité, de diminuer le niveau de stress et de soulager les tensions musculaires (nuque, épaules, dos...).

Hygiène de vie au quotidien, santé & autonomie

Alimentation, activité physique, récupération, état d'esprit... en quoi notre hygiène de vie conditionne notre qualité de vie ? Quelles sont les bonnes pratiques à mettre en place pour améliorer son hygiène de vie et se sentir mieux au quotidien ?

Atelier 1) Modifier son langage interne : cultiver un état d'esprit positif est bon pour la santé.

Atelier 2) Reconnaître ses limites et les accepter

- Aborder une clé essentielle à la liberté d'être qui est « l'autorisation »
- Apprendre la distanciation : ce qui m'appartient et ce qui ne m'appartient pas.

Atelier 3) Renforcer et stimuler naturellement son système immunitaire.

- Les bonnes habitudes à adopter pour renforcer et stimuler efficacement son système immunitaire naturellement
- Renforcer ses défenses immunitaires en stimulant les points d'acupression.

Atelier lithothérapie

La lithothérapie est un outil de développement personnel, c'est une méthode d'accompagnement thérapeutique basée sur l'utilisation de pierres naturelles. Elle met en mouvement le potentiel créatif et permet, par la création, d'exprimer une pensée, un ressenti, une émotion. Elle invite à être dans l'instant présent et à s'exprimer autrement que par la parole.

Chaque participant repart avec son bracelet en pierres minérales de sa fabrication et un document relatif aux minéraux lui est envoyé par e-mail.

Bienfaits : stimuler l'imagination et la créativité, développer l'attention et la concentration, valoriser l'estime de soi, apaisement, détente et relaxation.

Cette activité aide également à développer les capacités cognitives ainsi que la coordination entre la vision et les gestes.

Les exercices pratiqués en atelier, les audios de méditation/visualisation ou autre support pourront, sur demande de la/le participant-e, être envoyés par email ou remis lors de l'atelier.

Intervenante : Corinne BASTIT 06 24 33 04 89

Mail : contact@vivancecoaching.com

Site : www.vivance-coaching.fr

