



RESSOURCES – objectifs par atelier

Ateliers communication

- Communiquer de manière bienveillante
- Gérer les conflits
- Savoir écouter de manière empathique
- Utiliser le processus CNV (communication non-violente)
- Déchiffrer à l'aide de l'analyse transactionnelle, son mode personnel de communication avec les autres
- Comprendre les dysfonctionnements de la communication et réfléchir aux options pour améliorer nos relations
- Mieux vivre en groupe

Ateliers récit de vie

- Dessiner son arbre de vie
- Prendre conscience de ses compétences
- Répondre à la question qui suis-je ?
- Prendre conscience du chemin parcouru
- Recueillir le récit des autres

Ateliers estime et confiance en soi

- Comprendre comment s'est construit/se construit l'estime et la confiance en soi
- Faire le lien et la différence entre l'estime de soi et la confiance en soi
- Devenir conscient des blocages qui nuisent à l'estime et à la confiance en soi
- Découvrir des moyens concrets pour transformer ces blocages

Ateliers croyances limitantes

- Comprendre ce qu'est une croyance limitante
- Identifier ses croyances
- Remettre ses propres croyances en question
- Prendre conscience de l'impact de la pensée
- Identifier les croyances qui nous rapprochent de nos objectifs de celles qui nous en éloignent

Ateliers gérer son quotidien

- Structurer sa journée
- Gérer son administratif
- Gérer son temps
- Être plus productif

Ateliers ficelles du budget

- Rendre les participants attentifs aux dépenses d'un ménage par l'élaboration d'un budget
- Leur donner des outils pour qu'ils puissent gérer et maîtriser leur situation financière et administrative
- Les sensibiliser à la problématique de l'endettement et du surendettement.

Ateliers développer la gratitude

- Dépasser le sentiment d'amertume, d'injustice
- Être capable de transformer en bien-être chaque chose qui se passe dans sa vie
- Profiter pleinement de sa vie et créer son bonheur
- Augmenter la fréquence des moments de gratitude

Ateliers les vertus de l'échec

- Intégrer l'échec comme faisant partie de la vie et nécessaire à la réussite
- Ne pas lier sa valeur avec une stratégie infructueuse
- Savoir en tirer des leçons et passer à autre chose

Ateliers émotions

- Comprendre les émotions
- Comprendre la place qu'occupe la grille de perception dans les émotions
- Identifier les besoins sous-jacents
- Développer l'intelligence émotionnelle
- Savoir exprimer ses ressentis pour mieux se faire comprendre

Ateliers mise en valeur de soi

- Connaître les bases de la perception et de la communication verbale / non verbale
- Se familiariser avec les notions de dress code
- Mettre en valeur son apparence et connaître ses atouts (morphologie, style, coiffure,)
- Prendre confiance en ses ressources et apprendre à assembler les vêtements, adapter sa coiffure, son style.
- Pratiquer en groupe et recevoir un feed-back
- Pour les femmes : coaching maquillage et coiffure sur demande en groupe ou individualisé

Ateliers rêves

- Faire le lien entre rêves et projets
- Comprendre ce que disent les rêves sur soi
- Développer l'intuition

Ateliers bilan de compétences

- Élaborer sa trajectoire de vie
- Constituer son tableau des expériences personnelles et professionnelles
- Analyser des expériences personnelles et professionnelles
- Synthétiser ses compétences et se positionner sur son profil de compétences clés

Ateliers construire un projet personnel/professionnel

- Définir un projet réaliste et réalisable cohérent avec ses aspirations
- Construire et présenter son plan d'action
- Confronter son projet à la réalité du terrain et ajuster en fonction

...en fonction des volées, des ateliers sont créés au fur et à mesure pour répondre au besoin des participants.

RESSOURCES – objectifs par activités

Activités physiques

- Développer le sentiment d'accomplissement et de réalisation de soi
- Réduire le stress
- Gagner en estime et confiance en soi
- Inculquer des valeurs telles que la volonté, la ténacité, l'autodiscipline, la résilience
- Par les activités d'équipe, développer ses qualités relationnelles et le sentiment d'appartenance

Activités culinaires

- Développer la coopération entre binôme
- Animer une activité culinaire en binôme
- Apprendre à manger sainement
- Découvrir des recettes d'ailleurs
- Donner envie de cuisiner

Activités cinématographiques

- Regarder et échanger autour de films de développement personnel
- Aborder la vie sous un angle différent
- Faire réfléchir, par effet miroir, sur sa vie

Activités créatives

- Stimuler son imagination
- Être dans le moment présent
- Développer le lâcher prise
- Exprimer des émotions à travers les activités

Activités théâtrales

- Gérer le stress
- Apprendre à s'exprimer en public
- Susciter la créativité
- Mener un projet en groupe
- Développer la connaissance de soi et d'autrui

Activités culturelles

- Donner envie de sortir et découvrir
- Visiter en groupe des musées, des lieux
- Développer les connaissances de son environnement
- Prendre du plaisir