



Catalogue Ateliers Bien-Être & Sensibilisation



Sommaire

1. Ateliers Bien-Être & Prévention
2. Sophrologie
3. Engagement et Déontologie



1. Ateliers Bien-Être & Prévention

En privilégiant les échanges et le retour d'expérience mais **surtout la mise en pratique de techniques spécifiques**, ces ateliers adressés aux retraités en grande partie mais également aux étudiants ou aux actifs, permettent de s'approprier des outils de manière concrète et participative.

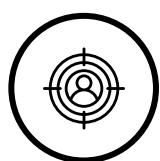
Voici les différents thèmes d'ateliers proposés :

- **Mobilité et relaxation :**
en 5 séances
 - **Stress et émotions :** (possible en intergénérationnel)
en 2 séances
 - **Sommeil :** Prendre soin de sa qualité
en 3 séances
 - **Douleurs chroniques :** Les apprivoiser et gérer
en 2 séances
 - **Aidants :** Alléger la charge mentale et les tensions physiques en 5 séances
-



Atelier : Mobilité et Relaxation

Initiation à la Sophrologie



Pour qui ? Ce programme s'adresse, soit aux adultes tous confondus, soit uniquement aux retraités. Les participants acquièrent des pratiques permettant de mobiliser l'énergie, de travailler la mobilité, et de retrouver du calme et de la sérénité afin de se recentrer et reprendre sa journée dans les meilleures conditions internes.



Prérequis : Une salle, chaises, vidéoprojecteur ou tv



Nombre de séances et Durée : 5 séances d'1h30 pour 15 à 18 personnes maximum



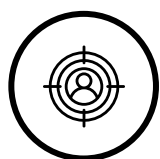
Adaptabilité : Chaque programme est élaboré spécifiquement pour s'aligner aux particularités de chaque public et notamment les seniors qui doivent être, tout de même, valides et autonomes.

Objectif : S'octroyer un temps ressourçant

Opter pour cet atelier, c'est offrir aux personnes, un temps de recentrage sur soi afin de retrouver des ressources pour reprendre sa journée avec un état interne positif et cultiver le lien social indispensable contre l'isolement pour les retraités.

Cette initiation à la sophrologie permet de connaître des pratiques de relaxation dynamiques alliant respiration, mouvements et visualisations, le tout axé sur la présence du positif en soi, à travers ses sensations et évocations agréables. Des jeux de cohésion, de mouvements et réflexes font également partie du thème.

Atelier : Gérer le stress et les émotions (possible pour étudiants ou en intergénérationnel)



Pour qui ? Ce programme s'adresse aux organisations désireuses de doter leurs publics d'actifs seulement ou sénior et/ou étudiant d'une compréhension fine des mécanismes du stress et de leviers d'action pragmatiques pour le réguler au quotidien.



Prérequis : Une salle, chaises, paperboard, vidéoprojecteur



Nombre de séances et Durée : 2 séances d'1h30 pour 15 à 18 personnes maximum



Adaptabilité : Cet atelier peut également se faire en intergénérationnel. Chaque programme est élaboré spécifiquement pour s'aligner aux particularités de chaque public et en particulier les séniors et les jeunes se préparant aux examens.

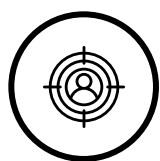
Objectif : Maîtriser le stress : de la compréhension à l'action

Plutôt que de subir les mécanismes du stress, cet atelier permet d'en décrypter les rouages physiologiques et psychologiques.

En alliant apports théoriques et mises en pratique des leviers d'action pragmatiques pour les réguler au quotidien, nous transformons les émotions parasites en signaux constructifs.

Cet atelier opérationnel offre des techniques de régulation immédiates à travers des outils de respiration et de recadrage mental.

Atelier : Protéger et améliorer son sommeil



Pour qui ? Actifs ou retraités qui souhaitent avoir des clés de compréhension de leur propre sommeil, ainsi que des outils pour un sommeil de qualité.



Prérequis : Une salle, chaises, paperboard, vidéoprojecteur



Nombre de séances et Durée : 3 séances d'1h30 pour 15 à 18 personnes maximum



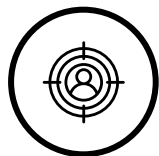
Adaptabilité .: Chaque programme est élaboré spécifiquement pour s'aligner aux particularités de chaque public concerné et notamment les seniors qui doivent être, tout de même, valides et autonomes.

Objectif : Sommeil et Présence à soi : comprendre les corrélations

L'objectif de cet atelier est de comprendre le cycle circadien et adopter des outils de récupération optimisant sa qualité de présence et d'attention.

Comprendre son propre sommeil, obtenir des conseils, partager, échanger et mettre en pratique des techniques spécifiques simples pour favoriser un sommeil de qualité.

Atelier : Douleurs chroniques



Pour qui ? Ce programme s'adresse aux retraités pour acquérir des pratiques permettant de soulager, gérer les douleurs et retrouver un peu plus de calme et de sérénité.



Prérequis : Une salle, chaises, paperboard, vidéoprojecteur



Nombre de séances et Durée : 2 séances d'1h30 pour 15 à 18 personnes maximum



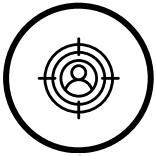
Adaptabilité .: Chaque programme est élaboré spécifiquement pour s'aligner aux particularités des seniors qui doivent être, tout de même, valides et autonomes.

Objectif : Expérimenter des astuces et techniques pour améliorer son confort de vie interne

L'objectif de cet atelier est de permettre aux participants de retrouver un peu plus d'espace et de confort intérieur grâce à des pratiques de sophrologie axées spécifiquement sur la gestion des douleurs chroniques légères à modérées.

A travers des outils d'évacuation des tensions physiques et mentales, de défocalisation de son attention, et de substitution mentale, la personne apprend à se dissocier des sensations, à les rendre moins désagréables.

Atelier : Aidants



Pour qui ? Ce programme s'adresse aux Aidants en charge d'un ou plusieurs proches.



Prérequis : Une salle, chaises, paperboard, vidéoprojecteur



Nombre de séances et Durée : 5 séances d'1h00 pour 15 à 18 personnes maximum



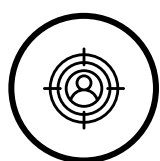
Adaptabilité : Chaque programme est élaboré pour tout adulte qui doit être, tout de même, valide et autonome.

Objectif : Ne pas s'oublier !

L'objectif de cet atelier est de permettre aux aidants de se recentrer sur eux-mêmes, prendre soin de soi et se ressourcer grâce à des pratiques de sophrologie, de PNL, Analyse transactionnelle.

A travers des outils d'évacuation des tensions physiques et mentales, de relaxation, et de bien-être, la personne s'offre un temps et un espace, centré sur sa seule personne sans jugement, ni culpabilité. L'animateur se montre bienveillant, disponible et ouvert pour accueillir les personnes dans leur entièreté et permettre de s'autoriser à se remettre au centre de sa préoccupation.

2. Pratiquer la sophrologie en collectif



Pour qui ? Tout organisme désireux d'apporter à leurs publics adultes actifs ou retraités, un espace de détente, relaxation et divers outils pour améliorer la gestion du stress, sommeil, clarté d'esprit, concentration, harmonie, positif etc., de manière régulière.



Prérequis : Une salle, des chaises



Durée : Séances régulières d'1 heure hebdomadaire ou par quinzaine ou mensuelle pour 15 à 18 personnes maximum



Adaptabilité : Chaque programme est élaboré en fonction des possibilités et limites des participants, qui doivent être tout de même valide et autonomes.

Objectif : Gérer plus efficacement les exigences et contraintes

La sophrologie renforce la résistance au stress chronique et soulage les symptômes qui lui sont associés en réapprenant à prendre conscience de son corps à travers le ressenti de ses sensations et de ses perceptions agréables et positives.

Elle permet d'améliorer les relations par le développement d'une plus grande capacité d'attention et d'écoute de soi et de l'autre.

Elle permet également de se recentrer, de mobiliser ses capacités de concentration, bien-être, confiance etc. et offre un espace de partage et d'échange bienveillant.

4.Engagement et Déontologie

Réactivité et Professionnalisme

Olivier Simoulin place le professionnalisme et la fiabilité au cœur de sa démarche. Il s'engage à traiter chaque sollicitation avec la plus grande diligence, en veillant à identifier précisément les enjeux de ses clients pour y apporter des solutions sur mesure. La transparence est un pilier de ma pratique : je garantis une présentation exhaustive et impartiale de mes prestations, incluant les tarifs et les conditions d'exécution sur devis, afin de favoriser une collaboration de confiance.

Une approche centrée sur l'humain

Ma mission est ancrée dans l'accompagnement au bien-être, ce qui exige un respect absolu de la singularité et de la liberté de conscience de chaque participant. La dimension humaine n'est pas une option, mais le moteur essentiel de chaque intervention. Cette philosophie guide l'élaboration de mes programmes, l'évolution de mon offre et la qualité des relations que je tisse avec mes partenaires.

Des intervenants experts et éthiques

La qualité des prestations est une priorité.

À ce titre, Olivier Si'assure que chaque prestation est réalisée dans un cadre maîtrisé, bienveillant directement par lui-même, soit, si besoin, par des praticiens disposant des compétences et des qualifications requises.

Ses éventuels collaborateurs font l'objet d'une sélection rigoureuse basée sur des critères exigeants autant que pour lui-même :

- Expertise : Validation des diplômes, des certifications et de l'expérience terrain.
- Éthique : Vérification de l'intégrité morale et de la conscience professionnelle.
- Valeurs : Adhésion totale à sa charte d'engagement et aux principes de bienveillance qui définissent son activité.



Ces organismes me font confiance



Contact

Sophrodynamique

Olivier Simoulin

06.64.17.01.03

contact@sophrodynamique.com

<https://sophrodynamique.com/>

