



# Atelier Prendre soin de soi

## **Présenté par La Mutualité Française Sud**

Cet atelier sera animé par une coach en développement personnel et conseillère en image

### **Description de l'atelier**

Cet atelier de 4 séances d'1h30 (et une cinquième séance menée en entretien téléphonique individuel de 20 mn) permettra d'accompagner les bénéficiaires sur un mieux être, les aider à être attentif à leurs besoins, de rappeler les éléments favorables au concept du bien vieillir actif. Les conseils s'appliqueront également sur la mise en valeur de l'image de soi (visage et silhouette).

### **Séance 1 : Expression de soi et connaissance des autres**

Cette séance est une introduction à l'atelier afin d'instaurer un climat de confiance au sein du groupe qui permettra de se présenter, exprimer ses attentes et besoins. Il sera rappelé le déroulé complet des autres séances.

### **Séance 2 : image de soi**

L'objectif de cette séance est d'obtenir des conseils pour cultiver les trois axes de son image intérieure avec ces trois notions essentielles : estime de soi, confiance en soi, affirmation de soi

### **Séance 3 : bien vieillir actif**

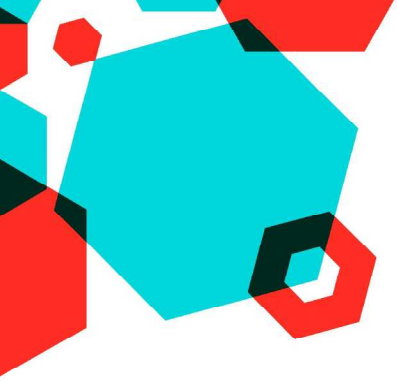
L'animatrice échangera avec les participants sur les comportements favorables au bien vieillir et maintien de l'autonomie. Cette séance sera aussi l'occasion d'aborder la communication visuelle, non verbale, le langage du corps et les ajustements posturaux.

### **Séance 4 : le conseil en image**

Cette dernière séance présentera les techniques de base de mises en valeur de son image ; la colorimétrie et les conseils de valorisation visage et silhouette.

### **Séance 5 : entretien individuel par téléphone**

Cet entretien individuel de 20 min permettra à l'animatrice de faire le point et donner des conseils personnalisés aux seniors.



## **Le support web**

L'atelier peut avoir lieu sur 2 plateformes de visio : HappyVisio ou Zoom

Dans les 2 cas, le support est entièrement gratuit pour les séniors, ils accéderont à la plateforme en cliquant sur un lien internet.

Si l'atelier a lieu sur HappyVisio, le sénior devra se créer un compte en donnant le code partenaire donné par votre référent Mutualité (selon votre département HAPPY04, HAPPY05, CD06, HAPPY13, HAPPY83 ou HAPPY84)

Les caméras et micro de chaque participant et de l'intervenant sont activés et tout le monde peut voir et entendre les autres membres du groupe.

## **Le rôle du partenaire**

La Mutualité Française Sud compte sur le partenaire pour

- Mobiliser un groupe de 6 séniors motivés pour participer à l'intégralité des 4 séances et à l'entretien téléphonique et s'assurer qu'ils disposent d'une connexion haut débit et d'un équipement adapté.
- Faire remplir aux participants une fiche d'inscription et la fiche d'autorisation de droits à l'image et les remettre à la Mutualité Française Sud (mail ou courrier)
- Transmettre aux séniors inscrits le ou les lien(s) internet pour qu'ils se connectent à chaque séance de l'atelier.