

ATELIER · 1 H 30

Prendre la parole sans trac

Pour qui

Dirigeants, managers, commerciaux, toute personne qui doit parler devant un groupe.

Groupe

De 8 à 20 personnes, dans une salle où l'on peut se lever.

Format

1 h 30, sur place. Possible en cycle de 3 séances.

Transformer le trac en énergie utile, et repartir avec une voix posée et des mots qui soutiennent.

Déroulé

- | | |
|---------|---|
| 0 → 10 | Le trac, c'est de l'énergie. Ce qui se passe dans le corps, pourquoi c'est normal, et ce que chacun ressent avant de parler. |
| 10 → 25 | Respirer pour se poser. La respiration 4-6, pratiquée ensemble, puis en situation. |
| 25 → 45 | Placer sa voix sans forcer. Posture, appui, projection : les bases du chanteur appliquées à la parole. |
| 45 → 60 | Les mots qui aident. Ce qu'on se dit avant de parler, reformuler la petite voix, créer un ancrage de calme. |
| 60 → 85 | Mise en situation. Chacun se présente en une minute ; retours bienveillants et précis. |
| 85 → 90 | À emporter. Trois exercices à refaire avant une réunion ou un rendez-vous. |

Ce que les participants emportent

- Une routine de 2 minutes avant de parler
- Une voix plus stable, sans forcer
- Une fiche mémo de 3 exercices

Ce qu'il faut prévoir

- Une salle avec des chaises mobiles
- Rien d'autre : j'apporte le reste

CONFÉRENCE · 45 MIN

Le stress au travail : ce que la voix en dit

Pour qui

Tous publics : séminaire, réunion d'adhérents, semaine de la qualité de vie au travail.

Groupe

De 10 à 100 personnes.

Format

45 minutes, dont 10 de questions.

Apprendre à repérer le stress plus tôt, chez soi et chez les autres, et savoir quoi faire en 30 secondes.

Déroulé

- | | |
|----------------|--|
| 0 → 10 | Comment le stress s'entend. Débit, souffle, hauteur de voix : démonstration en direct. |
| 10 → 20 | Trois signes de surcharge à repérer chez soi et dans une équipe, avant l'épuisement. |
| 20 → 35 | Deux exercices de 30 secondes , faisables au bureau : la respiration longue et le relâchement de la voix. |
| 35 → 45 | Questions et réponses. |

Ce que les participants emportent

- Les signes d'alerte, faciles à retenir
- Deux gestes simples, utilisables tout de suite

Ce qu'il faut prévoir

- Une salle et un micro si le groupe dépasse 40 personnes

ATELIER · 1 H 30

Prévenir l'épuisement, apprendre à lâcher prise

Pour qui

Managers, responsables RH, équipes sous pression.

Groupe

De 8 à 20 personnes.

Format

1 h 30, sur place. Possible en cycle de 3 séances.

Distinguer ce qu'on peut changer de ce qu'on ne peut plus changer, et remettre son énergie au bon endroit.

Déroulé

- | | |
|---------|---|
| 0 → 15 | D'où vient la frustration. Ce n'est pas la décision qui épuise, c'est ce qu'on n'a pas encore lâché. |
| 15 → 40 | Ce qui est de mon ressort, ce qui ne l'est plus. L'exercice appliqué à une situation réelle de chacun. |
| 40 → 55 | Repérer la surcharge, chez soi et dans l'équipe, et savoir en parler. |
| 55 → 75 | Détente guidée, issue de l'hypnose, pour relâcher la tension du corps. |
| 75 → 90 | Un plan simple pour la semaine : une action concrète par personne. |

Ce que les participants emportent

- Un exercice en deux phrases, pour toutes les frustrations
- Un moment de calme qu'ils savent retrouver
- Une action précise pour la semaine

Ce qu'il faut prévoir

- Une salle calme, des chaises confortables

ATELIER · 1 H 30

Souffler, lâcher prise, retrouver sa voix

Pour qui

Proches aidants, soignants, bénévoles d'associations.

Groupe

De 6 à 15 personnes.

Format

1 h 30, sur place. Possible chaque mois.

Offrir un vrai moment pour soi à ceux qui prennent soin des autres, et un geste de calme à refaire chez soi.

Déroulé

0 → 15	Un temps d'accueil. Chacun dit un mot sur sa semaine, sans obligation.
15 → 35	Détente guidée , douce, inspirée de l'hypnose.
35 → 55	Ce qui est de mon ressort, ce qui ne l'est plus , appliqué au rôle d'aidant, pour alléger la culpabilité.
55 → 80	Respiration et un moment de chant tout simple, sans aucun prérequis. Juste pour le plaisir de la voix.
80 → 90	Un geste de calme à refaire chez soi, et un mot de clôture.

Ce que les participants emportent

- Un moment de répit, vraiment pour eux
- Un geste de calme simple
- Un peu de légèreté

Ce qu'il faut prévoir

- Une salle calme et des chaises en cercle



GRUPE DE PAROLE · 1 H 30 · CHAQUE MOIS

Un temps pour les familles

Pour qui

Les familles et les proches des résidents d'un EHPAD ou d'une structure de soin.

Groupe

De 6 à 12 personnes, toujours les bienvenues, sans inscription obligatoire.

Format

1 h 30, une fois par mois, dans l'établissement.

Un lieu pour déposer ce qu'on porte, être écouté par d'autres qui vivent la même chose, et repartir un peu plus léger.

Déroulé

0 → 10	Accueil et cadre. Confidentialité, bienveillance, chacun parle s'il le souhaite.
10 → 50	Tour de parole. Ce qui a été difficile ou précieux ce mois-ci : la culpabilité, la fatigue, les visites, les décisions à prendre.
50 → 65	Un outil simple. Par exemple : ce qui est de mon ressort, ce qui ne l'est plus, face à la maladie d'un proche.
65 → 85	Détente guidée, pour relâcher la tension accumulée.
85 → 90	Un mot de clôture et la date du prochain groupe.

Ce que les familles y trouvent

- Se sentir moins seules
- Des mots pour ce qu'elles vivent
- Un moment de calme pour elles

Un complément, pas un remplacement

- Travail en lien avec l'équipe de l'établissement
- Le suivi médical et psychologique reste celui de l'établissement