

Ateliers Adultes

Par **Sylvaine BERTOLA**, cabinet d'accompagnement et développement personnel

« Découverte de soi-même »



ressources

valeurs

potentiels

projets

rêves

Cabinet d'accompagnement Sylvaine BERTOLA - 18 bd Riondel, 38160 Saint-Marcellin
06 15 34 19 28 - www.bertolahypnose.sitew.fr
bertola.hypnose@gmail.com - Siret : 442 150 538

Qui suis je ?



Je m'appelle Sylvaine Bertola, j'ai 49 ans, je suis mariée et j'ai 2 enfants de 15 et 18 ans.

J'ai eu plusieurs vies professionnelles : infographiste freelance durant 10 ans, assistante maternelle pendant 9 ans, pour aujourd'hui continuer à suivre mes aspirations et valeurs qui m'ont toujours guidées :

Ainsi, au sein de mon cabinet, je suis praticienne certifiée en hypnose éricksonienne depuis 3 ans à Saint-Marcellin. (Certifiée par l'EKTC de Grenoble puis Psynapse Lyon spécialité ado/enfant). Je suis aussi pompier volontaire, autre aspiration importante à mes yeux.



Enfants, adolescents et adultes poussent la porte de mon cabinet dans le but de trouver des clefs en eux, afin de faire évoluer un (des) comportement(s) et de trouver un réel mieux être durable : gestion des émotions et du stress, confiance en soi, connexion à ses valeurs et projets, se délester de blocages, souvenirs encombrants...

Pourquoi des ateliers ?

Dans mon cabinet des constats reviennent souvent à mes oreilles, venant des adultes ou adolescents, en voici quelques unes :

« Je ne savais pas ce que c'était une émotion et que c'était
super utile en fait ! »

« J'ai découvert des trucs en moi que je ne soupçonnais pas ! »

ou encore... « Je sens que c'est plus léger dedans »

L'envie m'est alors venue de faire profiter les adolescents et adultes de ses outils fabuleux que j'utilise, ceci à l'extérieur de mon cabinet.



A travers des expériences, simples, grands publics, à but non thérapeutique, ils ont l'opportunité de découvrir des clefs et richesses qu'ils ont à l'intérieur d'eux, et qu'ils ignorent bien souvent...

Une connaissance d'eux-même vue sous un autre angle !

Ok...et on parle de **quoi** durant ses ateliers ?



Les thèmes des ateliers sont proposés ici à titre d'exemple, et sont à l'écoute des participants qui se sentiront libres de faire des propositions pour les futures séances.

Le sujet est défini à l'avance, avec la date.

- » Qu'est-ce qu'une émotion et à quoi ça sert ?
- » Rencontre avec mes richesses
- » Se (re)connecter à ma partie créative
- » Sortir de ma zone de confort
- » Apaiser mes pensées
- » Qui suis je ?
- » Me libérer du regard de l'autre
- » Rencontrer mon animal totem
- » C'est comment se concentrer ?
- » Qu'est ce qui compte pour moi ?...



Où,

comment, public, effectif ?

- **D**ans une pièce, au calme, chaises pour les participants.
- De 5 à 15 personnes. Exemple de groupe à former : Groupe : ado : de 15 à 20 ans et groupe adulte : à partir de 20 ans : à réfléchir.
- Durée : 1h à 1h 30 selon le nombre de participants.
- Quand : à définir, du lundi au vendredi, en journée jusqu'à 18h, fin de l'atelier.
Le samedi jusqu' à 12h, fin de l'atelier
- Déroulement (selon durée de l'atelier) :

-1ère partie 15 mn :

Tour de table des participants

Intervenant : Qui suis je ? - Quelle est ma pratique

Présentation de l'atelier et son déroulement

Échanges autour des représentations du thème du jour

-2ème partie 30 mn :

Séance : Tranquillement installés, les participants écoutent, se laissent guider par l'intervenant, ses mots, sa voix, les métaphores évoquées, et naviguent dans l'expérience, toujours conscient. L'expérience est respectueuse de chaque sujet, chacun y puise ce qu'il souhaite et est libre dans sortir à tout moment, dans le calme et respect des participants, jusqu'à la fin.

-3ème partie 15 mn :

Échanges et retours d'expériences, questions-réponses. Les participants peuvent ensuite retourner à leurs occupations..

