



Prendre soin de soi

Présentation de l'atelier

Les ateliers seniors « Prendre soin de soi » sont mis en place dans le cadre du programme de maintien de l'autonomie des seniors porté par la Mutualité Française Sud.

Ces ateliers ont pour objectif de renforcer l'image de soi des personnes âgées de 60 ans et plus afin qu'elles adoptent des attitudes favorables notamment au niveau de leur santé (physique, mentale et sociale).

DUREE

4 séances de 3 heures + 1 séance individuelle de 10 minutes.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 à 15 participants.

ANIMATEUR

L'animation est confiée à un professionnel formé au protocole érigé par la Mutualité Française Sud. L'animateur doit préalablement justifier d'une expérience significative auprès du public senior.

CONTENU

Séance 1 : Expression de soi et connaissances des autres

- Recueillir les besoins et attentes des participants
- Présenter le conseil en image et ses enjeux

Séance 2 : Estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi

- Définir l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi
- Formuler des conseils pour cultiver l'estime de soi et soutenir celle des autres
- Mettre en pratique l'affirmation de soi
- Définir les spécificités du groupe et formuler des conseils pour s'y intégrer

Séance 3 : La communication non-verbale

- Présenter la communication non-verbale : ses composantes et ses enjeux
- Etudier les gestes et postures parasites dans le langage corporel
- Identifier les représentations de l'autonomie des seniors
- Formuler des conseils de protection de l'autonomie
- Formuler les comportements favorables à la santé et au bien vieillir

Séance 4 : La colorimétrie : mise en valeur du visage et de la silhouette

- Transmettre des techniques de mise en valeur
- Appliquer le concept de la colorimétrie (décomposition des couleurs, symbolique des couleurs, test des draping)
- Etudier les types morphologiques de visages et de silhouettes

Séance 5 : Bilan personnalisé

- Formuler des conseils personnalisés à chaque participant



EVALUATION

Evaluation avant-après par questionnaire auto-administré des participants pour évaluer la pertinence de l'atelier.

Evaluation de l'intérêt et de la satisfaction des participants.

MATERIEL NECESSAIRE

Une salle de réunion avec une table et des chaises pour 15 participants et un animateur.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Être âgé de plus de 60 ans.