



Mieux dans son corps, mieux dans sa tête !

EtamineS est une **action de valorisation** destinée aux personnes à qui l'isolement social et professionnel a fait perdre confiance. Celles-ci s'enferment dans des images négatives d'elles-mêmes. L'action permet la redynamisation et la reprise de confiance en soi dans la vie personnelle et professionnelle.

Nous proposons au sein de l'action, un parcours de différents ateliers visant la reconquête de l'estime de soi :

Un axe image : Stimuler la confiance en soi,

Un axe santé : Se sentir bien dans son corps et dans son assiette.

EtamineS est une action **COLLECTIVE** (8 participants maximum)

Ouverte à tous

Qui contacter ? Geneviève GELEOC .07 83 03 07 99. ggeleoc@semafor.org

Association SEMA'for 02 98 40 21 22 <http://www.semafor.org>
7 rue Watteau. BP 12555. 29225 Brest cedex 2

1

LA SEQUENCE PRINCIPALE : QUE DIT MON IMAGE ?

Echange, réflexion sur l'importance de la communication non verbale.
Mise en situation de la première impression et technique de renforcement positif.

Durée : 3h

2

UNE OU PLUSIEURS SEQUENCES DE L'AXE IMAGE

Chaque séquence de l'axe image est animée par un professionnel.
Des entretiens individuels sont organisés en parallèle par la référente de l'action.

Durée : 3h

Esthétique

Soin de peau et mise en valeur ou
Soin de peau et soin des mains et/

Expression

Travailler sa voix. Renforcer la capacité d'écoute et la confiance en soi par des exercices de communication verbale.

Coiffure

Conseils et soins (shampooing, coupe et brushing possible)
Prendre soin de soi.

Vestiaire

Le style, les couleurs, les habitudes d'achat des participants, (budget, rythme, besoins...)
Conseils vestimentaire, visites, achats en vestiaires.

3

UN OU PLUSIEURS MODULES DE L'AXE SANTE

Chaque module comprend 2 à 3 séquences.

Diététique (3 séquences)

Une séquence discussion (3h) autour de l'équilibre alimentaire et 2 ateliers cuisine (4h)

Activité physique (2 séquences)

Encadrement par un éducateur sportif. Réalisation d'exercices simples (étirements, relaxation...)

Séquence santé (2 séquences de 3h au choix)

Intervention de professionnels de la santé : Tabacologue, opticien, pédicure-podologue...