



## Conférences multi-thématiques...

Voici quelques exemples de conférences que l'ADAL, riche de ses intervenants professionnels et de son expérience peut proposer dans ce vaste domaine qu'est la santé. Cette liste est non-exhaustive : n'hésitez pas à nous solliciter pour d'autres sujets que ceux présentés ci-dessous !

...autour du **mouvement**



...autour de la **mémoire**

...autour de **l'alimentation**



...autour du **deuil**

...autour du **sommeil**



...autour du **bien-être** et de **l'estime de soi**

...autour de **l'engagement** et des **projets**



Conférences / ateliers thématiques pour les **aidants** (familiaux ou professionnels)

**QUITTER**



## ...autour du mouvement

### Les bienfaits du mouvement au quotidien

Une conférence pour (re)découvrir les vertus du mouvement, pour tous, quels que soient son âge ou ses capacités et trouver des pistes pour pratiquer avec plaisir et durablement.

### Gardez l'équilibre au quotidien

Loin de se résumer à la stabilité posturale, l'équilibre fait référence à une notion plus générale incluant l'entretien de capacités physiques, psychiques, relationnelles...Il se vit au quotidien. Avoir conscience de ses possibilités, être plus attentif, connaître certaines pistes et bonnes habitudes, informer et agir, c'est adopter une démarche préventive pour le préserver dans la durée.

### La marche : un atout santé !

Les bienfaits de la marche, sous toutes ses formes, sur toutes les dimensions de notre santé. Une activité simple, plaisante et facilement intégrable dans nos journées !

### Activité physique : y faire place dans son quotidien, entre freins à lever et motivation à soigner\*

Même si l'on en comprend l'intérêt et si l'utilité de bouger nous paraît évidente, il est parfois difficile de passer à l'action. Cette conférence, menée par un coach professionnel vous permettra de trouver des pistes et des outils pour activer votre motivation.

QUITTER





## ...autour de la mémoire

### L'aide-mémoire...pour la mémoire !

Une conférence interactive et positive sur la mémoire : ce qui concourt à son bon fonctionnement, ses perturbateurs possibles et donc les bonnes habitudes à maintenir pour en garder la vitalité !

### Les maladies de la mémoire

Dans cette intervention seront abordées les questions suivantes :

- Quelles sont les maladies de la mémoire ?
- Quelles sont leurs origines ?
- Peut-on soigner les maladies de la mémoire ?
- Quand s'inquiéter pour soi ou pour son proche ?
- Quoi faire face aux maladies de la mémoire ?

### Mémoires et sommeil

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les interactions entre la mémoire et le sommeil

- Pourquoi la qualité du sommeil est essentielle pour la mémoire ?
- Le sommeil est-il différent selon l'âge ?
- Comment faire pour bien s'endormir, bien dormir et bien se réveiller ?
- Y a-t-il des trucs et astuces non médicamenteux ?  
Que penser des médicaments ?

### Mémoires et alimentation

Découvrez comment l'alimentation agit sur notre cerveau et ses capacités

- Quels sont les liens entre la mémoire et l'alimentation ?
- Y a-t-il vraiment des aliments à privilégier ? d'autres à éviter ?
- Comment faire pour bien manger en se faisant plaisir ?

QUITTER





## ...autour de l'alimentation



### Bien manger en se faisant plaisir

Une conférence pour mieux comprendre la notion d'équilibre alimentaire, connaître les besoins spécifiques à l'avance en âge et les aliments prioritaires, combattre quelques idées reçues et trouver les astuces pour concilier ses goûts et son budget.



### Mangez et bougez : les piliers de notre santé.

Une conférence animée par une diététicienne et spécialiste en activités physiques adaptées pour réactiver nos connaissances autour de ces deux piliers qui concourent à notre bien-être !

QUITTER





## ...autour du deuil

Sur le chemin du deuil, prendre soin de soi  
(en partenariat avec l'association Chemins de deuil)

Découvrir et s'approprier la connaissance de ce processus naturel que nous nommons deuil est pour chacun un véritable bénéfice. Nous pouvons alors prendre soin de nous au niveau de notre corps, de nos émotions, de nos choix de vie et sortir de l'isolement. Vous découvrirez toutes ces capacités qui nous soutiennent dans l'épreuve et permettent l'évolution de la présence de la personne décédée dans notre vie.



## ...autour du sommeil

### L'amélioration du sommeil\*

Le sommeil : un élément essentiel de nos modes de vie et pourtant... A-t-on vraiment conscience de passer un tiers de notre vie à dormir ? Cette proportion temporelle, certes minoritaire, définit pourtant la majeure part de votre état de fatigue de laquelle dépendent étroitement votre humeur, votre énergie, vos agissements, vos interactions sociales... Alors, comment appréhender positivement le sommeil ? Comment fonctionne-t-il ? Comment mieux l'accepter, le faciliter et le vivre ? Cette conférence partage les clés d'un bon sommeil, suffisamment long, profond et récupérateur. Vous apprenez ici ses différentes phases, enjeux, troubles, signes et techniques de (r)endormissement. Vous comprenez également l'influence de vos modes de vie, de la sieste, de votre lieu de vie, de votre rapport aux écrans... Sans stigmatiser mais tout en andragogie active, vous repartez avec des outils utiles et des bonnes pratiques à expérimenter pour améliorer votre sommeil dès le soir-même de la conférence.

QUITTER





## ...autour du bien-être et de l'estime de soi

### Vieillir c'est vivre !

« Mais on peut aussi vieillir avec intelligence, accepter ce que l'on ne peut pas changer, et se tourner vers tout ce qui reste à découvrir ». La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller - Marie de Hennezel

L'objectif de cette conférence est d'apporter des éclairages multiples et complémentaires sur la question de l'âge et du vieillissement en tant que processus naturel et universel. Comment considérer les changements occasionnés ? Comment en percevoir les richesses ? Comment vivre la santé comme une ressource et en prendre soin ? Autant de repères et de perspectives pour retrouver vitalité et sérénité.

### Cultiver un art de vivre

Entre orient et occident il est des conceptions différentes de la santé, du temps qui passe, du vieillissement... qui peuvent amener chacun à voir les choses avec plus de bienveillance et d'attention, et pourquoi pas à reconsidérer certaines de nos habitudes de vie.

Cette conférence alliant apports théoriques et expérimentation de quelques exercices pratiques de Tai Chi Chuan vous propose de découvrir ces grands principes.

### Le mal être et la dépression : mieux les comprendre pour mieux les prévenir

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles la dépression n'est pas toujours bien traitée. Les personnes isolées ont souvent peu de moyens de signaler leur détresse et leur tristesse. C'est aussi une pathologie qui reste « tabou » et dont les personnes pensent devoir se sortir seules. Il est donc important d'apprendre à se connaître et de continuer à prendre soin de soi en prévention de cette maladie mais également pour accompagner un proche qui en souffre. Des informations sur les professionnels vers qui vous tourner seront aussi données.



QUITTER





## ...autour du bien-être et de l'estime de soi

### Cycle pour vivre heureux (à noter : ces trois conférences peuvent être proposées isolément)

#### Conférence 1 : « POUR VIVRE HEUREUX VIVONS ... ENSEMBLE » ou de l'importance du lien social et de l'engagement citoyen

L'être humain est un être social : il a besoin des autres pour se développer et s'épanouir.

Cette conférence propose de réfléchir aux relations humaines, à leur importance et à leur intérêt. Elle propose aussi de repenser les représentations de nous-mêmes mais aussi celles des autres, afin de faciliter la relation et la rendre la plus positive possible.

Un point spécifique autour du bénévolat et d'autres formes d'engagement sera abordé comme une façon d'être en lien de manière choisie et utile

#### Conférence 2 : « POUR VIVRE HEUREUX VIVONS ... AUTONOME » ou de l'importance de décider pour soi

La liberté n'est pas infinie ; elle ne peut se développer que dans un cadre législatif donné. C'est pourquoi il est essentiel de connaître nos droits, nos devoirs, et les lois qui régissent les établissements et services sociaux et médico sociaux auxquels nous pouvons avoir à faire. Cette conférence abordera aussi la grande question de l'autonomie, afin de pouvoir le plus possible continuer de l'être...en connaissance de cause !

#### Conférence 3 : « POUR VIVRE HEUREUX VIVONS ... SEREIN » ou de l'importance de développer sa confiance en soi et de prendre soin de soi

Cette conférence a pour objectif de réfléchir à notre sérénité : est-elle souhaitable, pourquoi, et comment l'obtenir et surtout la conserver ? Tant de questions abordées pour permettre de retrouver un maximum d'équilibre, une certaine confiance en soi et en l'avenir. Et peut-être démarrer de nouveaux projets ?...



QUITTER





## ...autour du bien-être et de l'estime de soi

\*Ces conférences sont spécifiquement écrites et animées par un de nos intervenant/formateur, ©Alexandre Valensi, Un coach pour avancer, Coach personnel, professionnel et sportif.

### Le poids des biais cognitifs\*

Les biais cognitifs agissent partout et tout le temps. Sous-estimés, ils influencent pourtant directement votre vécu des événements. Véritables raccourcis pour votre esprit, ils vous embarquent automatiquement dans une réalité filtrée. Ils débouchent sur votre vérité plus étroite, des modes de pensées préétablis, des jugements hâtifs et erronés, des sentiments récurrents et comportements qui peuvent s'avérer néfastes pour vous et pour les autres. Alors comment repérer un biais cognitif actif ? Comment vous en acquitter ? Comment vous ouvrir à de nouveaux points de vue face à une situation problématique récurrente ?

Elargissez ici votre spectre et comprenez comment prendre la hauteur nécessaire pour réagir et fonctionner de façon plus libre et adaptée avec vous-même et avec les autres.

### L'équilibre relationnel\*

Les situations relationnelles : un sujet récurrent. Comment ne pas vous faire « piéger » dans des engagements auxquels vous êtes réticents ? Comment vous protéger de relations toxiques ? Comment oser dire « non » ? Comment vous affirmer sans vous imposer ? Comment prendre soin d'une relation conjugale, amicale, familiale, associative, de voisinage au quotidien ? Entre expression de vous-même et adaptation aux autres, le comportement assertif vous permet de trouver le juste milieu, celui capable de vous libérer des tensions et pacifier toutes sortes de problématiques relationnelles. Découvrez-en les ficelles à travers cette conférence pour faire l'usage d'une Communication Non Violente (CNV), source d'apaisement et de partage.

### La positivité au quotidien\*

Avoir un état d'esprit positif n'est pas naturellement donné à tout le monde. Notre éducation familiale et à l'école, notre expérience et notre propre personnalité influent grandement sur notre positivité. Pour autant, naissons-nous et mourons-nous nécessairement avec le même degré de positivité ? Sommes-nous enfermés dans un cheminement de pensées ? Il est en fait possible de façonner et ancrer un meilleur mode de pensées pour vous-même et pour les autres qu'importe votre point de départ... Mais par où commencer ? Comment vous y prendre et vous accrocher aux branches les plus saines et solides ? Cela requiert des outils et une expérimentation pratique. Appropriiez-les-vous par le biais de cette conférence d'initiation accessible et très illustrée.



QUITTER





## ...autour du bien-être et de l'estime de soi

\*Ces conférences sont spécifiquement écrites et animées par un de nos intervenant/formateur, ©Alexandre Valensi, Un coach pour avancer, Coach personnel, professionnel et sportif.

### L'estime de soi \*

L'estime de soi et ses trois dimensions que sont l'amour de soi, l'image de soi et la confiance en soi, pose de nombreuses questions dans la relation à soi-même bien-sûr mais aussi aux autres. Menacé, un égo peut rapidement vous mener à des mécanismes de défenses incontrôlés qui vous éloignent de la meilleure version de nous-même, celle en adéquation avec vos valeurs, principes d'actions et aspirations. Alors, comment vous y prendre pour vous sentir plus en sécurité avec vous-même, moins menacé/e et en meilleure capacité de gérer une multitude de situations et d'événements sans perdre pied ? Comment mieux accueillir vos certitudes et incertitudes ? Comment développer une relation plus saine à vous-même ? Comment réunir vos ingrédients essentiels pour vivre avec moins de préoccupations et dans une quiétude croissante et ressourçante ? Sans nécessairement écarter ou passer par une longue thérapie, il existe à votre portée et en autonomie des outils vous permettant de sortir d'une spirale négative et même d'inverser une éventuelle tendance dépressive. Ils développent directement votre amour de vous-mêmes, votre image de vous-même et votre confiance en vous-même. Ces aides précieuses peuvent vous (ré)apprendre à vivre plus sereinement et apprécier votre quotidien à sa juste valeur. Décrochez ainsi, avec cette conférence, des clés essentielles à votre estime de vous-même haute et stable.

### L'équilibre de vie(s)\*

Passer le temps souhaité sur l'activité voulue, n'est-ce pas là le désir de toute personne y compris vous ? Un équilibre de vie ne vient pas souvent seul... Il se réfléchit, se pondère, s'expérimente et s'ajuste. Parmi vos forces, vous pouvez avoir, au fil des années, développé voire acquis une connaissance importante de vous-mêmes et de vos goûts. Alors, pourquoi l'équilibre de votre vie ne serait-il pas automatique ? Comment vous y prendre pour l'obtenir et l'installer ? Explorez au cours de cette conférence les points bloquants et surtout les stratégies puissantes et pratiques pour enfin vivre des semaines plus équilibrées pour vous. Vous allez vous faire grandir votre sensation de joie et sentiment de sérénité liés à la juste allocation de temps aux justes activités. Cette conférence vous permet notamment d'apprendre à mieux vous écouter, dessiner vos frontières d'acceptabilité, faire place à vos envies et ainsi calibrer plus librement vos engagements et ressourcements.



QUITTER





## ...autour du bien-être et de l'estime de soi

\*Ces conférences sont spécifiquement écrites et animées par un de nos intervenant/formateur, ©Alexandre Valensi, Un coach pour avancer, Coach personnel, professionnel et sportif.

### Avancer sereinement dans l'âge\*

« Bien vieillir », une seule expression mais tout autant de définitions que d'individus sur Terre. Avancer dans l'âge pose nécessairement beaucoup de questions de vie mais aussi de mort. Cela ne vous oblige pas, heureusement, à adopter une vision fataliste, une approche mélancolique ou encore une tendance névrotique... Alors, comment vous permettre de bien vieillir à votre façon ? Comment avancer dans l'âge plus sereinement, paisiblement et en paix avec vous-même ? L'« habitus santé » est omniprésent dans la vision sociétale du bien vieillir. Il est bien sûr à aborder. Toutefois, à l'intérieur de cela et au-delà de cela, chacun/e de vous détient en lui/elle des ressources qui ne demandent qu'à être révélées et même exploitées ! Pour cela, encore faut-il les (r)éveiller pour vous en emparer pleinement dans VOTRE avancée en âge, celle qui vous appartient. Saisissez-vous, via cette conférence, de vos potentialités et d'un vécu positif de votre temps disponible.

### La gestion des émotions et du stress\*

Les émotions nous traversent, nombreuses et fréquentes chaque jour. Nous les ressentons voire subissons. Pourtant, elles sont toutes porteuses d'un signal, d'un enseignement. Ce message peut nous inviter au meilleur des comportements pour nous et pour les autres si nous sommes justement prêts et équipés pour le recevoir, l'identifier et le comprendre. Alors, qu'est-ce qu'une émotion ? Comment fonctionne-t-elle ? Comment se synthétise-t-elle ? Comment pouvez-vous mieux la gérer ? Entre accueil sans jugement et maîtrise avec tempérance, cette conférence vous aide à redessiner votre rapport à vos émotions. Elle vous permet aussi de mieux connaître les tenants et aboutissants du stress, ce mal et tous ses contours qui rongent notre société pour (enfin) le dompter tout aussi bien !



QUITTER





## ...autour du bien-être et de l'estime de soi

\*Ces conférences sont spécifiquement écrites et animées par un de nos intervenant/formateur, ©Alexandre Valensi, Un coach pour avancer, Coach personnel, professionnel et sportif.

### La gestion de l'énergie\*

L'énergie : un élément central et pourtant trop peu considéré dans notre société... Prendre conscience de votre énergie ne vous est pas enseigné à l'école. Pourtant, votre énergie du moment vous amène à vivre des natures et intensités d'émotions complètement différentes d'un instant à un autre. Elle détermine votre carburant, moteur de l'engagement que vous êtes disposé/e à déployer dans chacune de vos activités. L'énergie est en effet un élément indispensable à appréhender pour attaquer vos journées du bon pied, sortir d'un cycle vicieux né de l'enchaînements d'événements compliqués à encaisser, repérer une énergie basse et vivre pleinement une énergie haute. Alors, comment pourriez-vous vous en passer pour gérer et adapter vos attentes, exigences et réactions envers vous-même et les autres ? Comment détecter votre énergie, la gérer et la faire remonter ? Cet atelier vous offre une initiation à des techniques accessibles pour identifier votre énergie, en bénéficier pleinement et l'inverser facilement chaque fois que vous en ressentirez le besoin.

### Le calme intérieur\*

Le calme intérieur : cet état de quiétude qui nous inspire... Loin du mental débordant et des pensées parasites, le calme n'est pas la ressource la plus facilitée par notre société de zapping, dans laquelle tout va et change si vite. Il peut même s'agir d'un véritable défi pour le trouver et le garder. Alors comment faire face à toutes vos tentations et sollicitations ? Comment vous permettre de trouver la tranquillité à des moments clés de vos journées lorsque vous en avez le plus besoin ? Comment y accéder et la faire perdurer ? Il existe aujourd'hui pléthore de solutions et mêmes d'applications permettant de se détendre rapidement... Cette conférence vous permet d'en repartir avec une sélection et de vous équiper de techniques que vous pouvez utiliser facilement et surtout efficacement pour faire redescendre une tension. Vous (ré)apprenez ici à vous relâcher simplement et dépasser vos préoccupations afin de dormir plus paisiblement, vivre moins agité/e et plus sereinement.



QUITTER





## ...autour du bien-être et de l'estime de soi

\*Ces conférences sont spécifiquement écrites et animées par un de nos intervenant/formateur, ©Alexandre Valensi, Un coach pour avancer, Coach personnel, professionnel et sportif.

### L'appréciation des différences\*

La différence : une richesse humaine infinie. Les êtres humains sont fondamentalement différents. Chacun issu de deux cellules humaines, leur « confection » part, certes, d'une base similaire. Cependant, ce qui fait d'eux des êtres à part entière s'opère partout et en tout temps : l'éducation familiale, l'éducation à l'école, l'entourage amical, les expériences personnelles, les trajectoires professionnelles, les personnalités, la neurogénèse... : la combinaison de ces multiples éléments nous rend toutes et tous différents. Pour autant, la différence n'est pas nécessairement appréciée dans notre société où il s'avère parfois rassurant voire pratique d'étiqueter. L'altérité et la singularité ne gagneraient-elles pas à être appréciées à leur juste valeur ? Encore faut-il être équipé/e de grilles de lecture pour comprendre et s'enrichir de la différence de l'autre quand on vous a éventuellement appris à vous en méfier voire la craindre. Alors comment vous permettre de vous ouvrir et rencontrer de nouveau la différence progressivement, hors de vos cercles relationnels connus voire restreints ? Comment vous aider à la vivre sereinement ? Comment développer votre appétence pour la différence ? Comment réduire vos potentiels préjugés ? Cette conférence, empreunte de tolérance, vous connecte à l'autre dans son entièreté. A travers des analyses de typologies de personnalités reconnues, des expériences sociologiques et une approche holistique de l'être humain en tant que détenteur de sa singularité, ce temps vous aide à prendre de la hauteur pour appréhender positivement la différence, la comprendre, la tolérer et même davantage l'aimer.



QUITTER





## ...autour de l'engagement et des projets

\*Ces conférences sont spécifiquement écrites et animées par un de nos intervenant/formateur, ©Alexandre Valensi, Un coach pour avancer, Coach personnel, professionnel et sportif.

### La préparation à la retraite\*

L'approche de la retraite, le passage à la retraite, l'ancrage dans la retraite... Toutes ces étapes ne sont pas évidentes car elles gravitent autour d'un grand changement : passer au sens sociétal d'« actif » à « inactif ». Pour autant, la retraite peut être à bien des égards active entre parentalité voire grand-parentalité, changement ou évolution de son domicile, exploitation de son temps disponible, rôle d'aidant, gestion de sa santé, potentiel engagement associatif... Que vous soyez déjà en retraite ou pas encore, il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour vous poser les questions suivantes. Quelle retraite voulez-vous ? Quelles activités garder, supprimer, renforcer, réduire ? Comment en bénéficier pleinement ? Et bien sûr : quels projets souhaitez-vous mener ? Qu'ils soient grands, petits et de quelle que nature que ce soit, tout/e retraité/e a en effet le droit à ses propres projets de retraites, y compris vous. Il y a autant de retraites que de retraités alors à vous de dessiner les projets qui vous portent réellement et profondément. Dans cette conférence, vous êtes accompagné/e pour le faire étape par étape à l'aide d'outils aussi utiles que structurants. En outre, vous êtes parfaitement autorisé/e et techniquement invité/e à rêver, questionner vos aspirations, prendre en compte vos essentiels, définir les facteurs de réussite de votre retraite personnalisée, la planifier et parler concret. Vous ressortez alors plus grand/e connaisseur/se de la retraite que vous souhaitez vivre et qui vous appartient totalement.



QUITTER





# ...autour de l'engagement et des projets

\*Ces conférences sont spécifiquement écrites et animées par un de nos intervenant/formateur, ©Alexandre Valensi, Un coach pour avancer, Coach personnel, professionnel et sportif.

## La gestion du temps\*

Le temps : une ressource à la fois permanente et foisonnante que rare et précieuse... Un capital dont nous disposons toutes et tous et que nous sommes amenés à allouer à diverses activités, certaines voulues, d'autres contraintes... Le temps n'est pas infini mais défini sans que nous n'en connaissions pour autant la date de fin, c'est ce qui en fait toute la complexité. Alors, comment vous saisir pleinement du temps présent et à venir ? Comment le gérer ? Comment moins le « gaspiller » et comment mieux le vivre ? Découvrez au fil de cette conférence des approches et techniques pratiques pour vous questionner sur votre gestion du temps, avoir une vision claire de votre calendrier à différents niveaux (journée, semaine, mois, trimestre et même année). Offrez-vous ce temps pour enfin ressentir que le temps vous appartient et que vous pouvez en être le/la maître/esse.

## Préparation à la retraite : entre rêves et planification\*

Le temps de la retraite est propice pour poursuivre des activités ou en découvrir de nouvelles, s'occuper des autres ou au contraire s'accorder plus de temps pour soi, passer à l'action pour réaliser de vieux rêves ou se laisser le temps de la réflexion... c'est un moment qui nous invite en tout cas à nous poser la question de nos souhaits, de nos désirs et de notre potentiel de réalisation.

## L'efficacité\*

Le terme « efficacité » a tendance à cristalliser l'attention et les tensions. Il nous renvoie chacune et chacun à la performance avec laquelle nous entretenons un lien très personnel. Pour autant, l'efficacité peut s'avérer précieuse au moment d'agir et de mener à bien une activité surtout quand elle nous tient à cœur. Alors comment en percer les mystères ? Quelles sont les meilleures techniques disponibles ? Comment mobiliser et utiliser votre engagement facilement au service de l'efficacité que vous recherchez ? Cette conférence vous offre des clés essentielles pour optimiser votre efficacité en toutes circonstances et en prenant en compte la particularité des événements ainsi que votre état d'énergies.



QUITTER





## ...autour de l'engagement et des projets

\*Ces conférences sont spécifiquement écrites et animées par un de nos intervenant/formateur, ©Alexandre Valensi, Un coach pour avancer, Coach personnel, professionnel et sportif.

### Le changement d'habitudes\*

Adopter un nouveau comportement lorsque vous fonctionnez (depuis longtemps) déjà d'une certaine façon n'est pas aisé... Vos schémas d'actions sont parfois si bien installés qu'ils vous placent en pilote automatique et aboutissent à des réflexes de votre part parfaitement huilés auxquels vous avez beaucoup de mal à déroger. Il vous est alors complexe de voir et faire différemment les choses. Alors, comment vous ouvrir et vous permettre de changer vos habitudes pour choisir celles qui vous conviennent vraiment ? Comment enclencher la machine et comment vous y accrocher sur le long cours ? Cela passe par des idées et un processus clair que cela concerne votre alimentation, votre activité physique, votre sommeil ou toute autre habitude saine pour vous. Emparez-vous, en une conférence, des techniques essentielles pour relever ce défi de la fixation précise de votre objectif jusqu'à votre réalisation durable de celui-ci. Vous engagez dans une nouvelle bonne habitude pour vous et laissez place à votre nouveau « Vous » vous fera (enfin) moins peur et vous apparaîtra plus accessible, facile et tenable !

### L'apprentissage libre\*

Apprendre : un acte enrichissant. Les premières amours de l'apprentissage et de l'évolution cognitive à l'école peuvent s'avérer très porteuses pour certains et plus pénibles pour d'autres. L'éducation formelle n'est donc pas forcément plaisante et facile. Le lien à l'apprentissage peut alors être rendu compliqué d'autant que les intelligences multiples dominantes exigées par notre système scolaire (que sont le langage verbal-linguistique et le langage logico-mathématique) nécessitent un investissement réel. Une fois sorti de l'instruction obligatoire et de potentielles études supérieures, vous pouvez alors redéfinir votre lien à l'apprentissage. Cela vous offre l'opportunité de rebattre les cartes et de vous rapprocher de ce que vous aimez voire adorez explorer. Que la vie active et ses formations aient pu vous plaire ou déplaire, dans les deux cas, vous pouvez vous demander comment prendre ou développer votre goût pour l'apprentissage une fois plus « libre » de vos choix ? Qu'apprendre ? Dans quel but ? Comment ? Via quelles méthodes ? Avec quels organismes ? Quels fonds ? Sur quelles plateformes numériques ? Cette conférence vous (re)connecte à ce que vous aimeriez apprendre avant toutes autres choses : vos terrains d'exploration favoris. Elle vous fournit des outils utiles pour vous situer et vous « enseigne » aussi où apprendre de manière accessible voire gratuite et à des niveaux d'expertises et difficultés variés. Qu'importe votre âge, vous allez (ré)apprendre à aimer apprendre !



QUITTER





# ...autour de l'engagement et des projets

\*Ces conférences sont spécifiquement écrites et animées par un de nos intervenant/formateur, ©Alexandre Valensi, Un coach pour avancer, Coach personnel, professionnel et sportif.

## L'essence de la motivation\*

Entre quête profonde, variations en dents de scie et difficile entretien du quotidien, la motivation offre son lot de surprises et de frustrations. Elle peut s'avérer être un vaste champ miné, complexe à labourer... Pourtant, une fois appréhendée, la motivation peut donner lieu à une culture absolument foisonnante et vous permettre d'en récolter les fruits escomptés. Alors comment l'identifier ? Comment la faire naître ? Comment en prendre soin au quotidien ? Afin de mener tout type de changement vertueux, apprenez à identifier vos natures et niveaux de motivation et à les (re)mobiliser chaque fois que vous le souhaitez et sur tout projet de votre vie. Cette conférence vous permet de vous approprier ce qu'est vraiment la motivation, ses sources et sentiments liés, des principes clés comme l'auto-efficacité et l'autodétermination, les stratégies nécessaires de réponses aux saboteurs, le rôle et la gestion de l'égo, la mesure et le suivi dans le temps de votre motivation mais également de celle de votre entourage pour mieux l'insuffler et l'encourager. En vous appropriant ces concepts et pratiques clés, votre motivation pourra alors devenir votre plus fidèle alliée !

## L'art du questionnement\*

Poser la bonne question au bon moment à votre entourage ou interlocuteur ayant besoin d'attention, écoute et compréhension ? Ce n'est pas chose aisée... Cela peut même relever d'un numéro d'équilibriste pour bien vous situer d'une part et bien formuler l'élément questionnant d'autre part. Alors, comment mieux comprendre les situations qui s'offrent à vous ? Avec quelles grilles de lecture ? Comment faire le meilleur choix de questions judicieuses, subtiles et adaptées ? Comment orienter, ouvrir ou préciser une discussion ? Comment sortir de la route toute tracée des questions fermées ? Entre directions et typologies de questionnements, appropriiez-vous ici les techniques pour tisser le lien de confiance essentiel dans une relation et l'enrichir positivement. Cette conférence vous permet de vous saisir de tout l'enjeu des questions et d'en maîtriser les subtils contours. Le choix de la posture, du langage verbal, paraverbal et corporel y sont abordés et expliqués. Le langage métaphorique, la qualité d'écoute, les processus égotiques et les présuppositions linguistiques sont également considérés pour vous équiper et vous initier efficacement à l'art du questionnement.





## ...autour de l'engagement et des projets

\*Ces conférences sont spécifiquement écrites et animées par un de nos intervenant/formateur, ©Alexandre Valensi, Un coach pour avancer, Coach personnel, professionnel et sportif.

### L'engagement sociétal-associatif\*

A chacun sa conception du terme « engagement ». Vous y enfermez des éléments qui vous sont propres concernant sa nature, son intensité... Qu'il soit ou ait été de type syndical, politique, religieux, associatif, familial (en tant qu'aidant) ou autres, vous avez pu vivre des engagements divers dans votre vie avec plus ou moins de réussite, d'épanouissement et de liberté. Il est question ici de l'engagement sociétal volontaire en faveur de causes philanthropiques ou environnementales. Il existe aujourd'hui des millions d'associations et des dizaines de millions de personnes qui gravitent autour d'elles, ne serait-ce qu'en France. Le maillage associatif est important et le tissu est dense. Alors comment vous y retrouver dans toute cette activité et cette « offre » ? Comment vous faire une place dans ce milieu associatif vivant aux besoins multiples ? De quelles causes vous rapprocher ? Quelles compétences et ressources apporter ? Dans quelles limites ? Les questions au moment de vous engager ou mieux calibrer votre engagement associatif sont extrêmement nombreuses. Cette conférence vous facilite un cheminement logique de structuration et d'actions. Elle vous permet d'acquérir une marche à suivre séquencée pour définir les choix les plus judicieux et adaptés à votre projet de vie. Il ne s'agit pas ici de schémas préétablis vous embarquant dans des directions déjà choisies. Il s'agit d'un processus dessiné étape par étape vous permettant de faire vos propres choix qui correspondent vraiment à vos aspirations. En tant que décisionnaire et protagoniste, permettez-vous en effet d'avoir le choix au moment de vous engager.

### L'efficacité\*

Le terme « efficacité » a tendance à cristalliser l'attention et les tensions. Il nous renvoie chacune et chacun à la performance avec laquelle nous entretenons un lien très personnel. Pour autant, l'efficacité peut s'avérer précieuse au moment d'agir et de mener à bien une activité surtout quand elle nous tient à cœur. Alors comment en percer les mystères ? Quelles sont les meilleures techniques disponibles ? Comment mobiliser et utiliser votre engagement facilement au service de l'efficacité que vous recherchez ? Cette conférence vous offre des clés essentielles pour optimiser votre efficacité en toutes circonstances et en prenant en compte la particularité des événements ainsi que votre état d'énergies.



QUITTER





# Conférences / ateliers thématiques pour les aidants (familiaux ou professionnels)

## Prendre soin de soi

Se préserver et s'accorder du temps pour continuer à accompagner, au mieux, son proche.

Repérer les signes d'épuisement. Comprendre et accepter soi-même un soutien. Quelques outils pour se détendre.

## La bienveillance (envers soi et envers l'autre)

Les questions de la culpabilité et de la reconnaissance lorsque l'on est aidant : mesurer les bienfaits de l'aide apportée et en apprécier sa valeur. S'accepter et accepter l'autre tel qu'il est.

## Entre liberté et risque : accompagner au mieux

Quelles différences entre autonomie, dépendance et indépendance ?  
Ce que disent les lois. Quels sont les droits des personnes en hôpital ou en institution ?  
Comment gérer le désir de liberté de mon proche et mes propres appréhensions du risque ?

## Gestes et postures

Les professionnels, les services et les aides techniques existants pour plus de sécurité et de confort.

Préserver son dos grâce à quelques techniques simples à utiliser au quotidien.

Conseils pour le moment du repas et la prévention des fausses routes.

## Prévenir et accompagner le mal-être et la dépression

En repérer les signes pour soi et chez l'autre. Les solutions existantes de prise en charge.

Connaître des pistes pour vivre au quotidien avec une personne qui va mal.



QUITTER





# Conférences / ateliers thématiques pour les aidants (familiaux ou professionnels)



## Faciliter la communication avec l'aidé

Prendre conscience des particularités de chacun et parvenir à les accepter.



Quand la communication est perturbée : du verbal au non verbal. Les outils existants



Les difficultés relationnelles : les risques potentiels d'agressivité et de violence. Comment les repérer ?



Les dépasser ? Le risque d'épuisement



## Entre liberté et risque : accompagner au mieux



Quelles différences entre autonomie, dépendance et indépendance ?



Ce que disent les lois. Quels sont les droits des personnes en hôpital ou en institution ?



Comment gérer le désir de liberté de mon proche et mes propres appréhensions du risque ?

## L'alliance avec les soignants

Comment et pourquoi faire appel à l'aide de professionnels du soin ou de l'accompagnement ?

La question centrale de la confiance : les bases d'une bonne relation.

## L'entrée en institution

Y réfléchir, s'y préparer et changer de regard sur les structures d'accueil ou d'hébergement.

Les différents établissements et services existants : les connaître pour mieux choisir.

Les conditions pour la meilleure entrée possible.



QUITTER





**A LA DECOUVERTE DE L'AGE LIBRE**

Association déclarée selon la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901

5 impasse 49 Faubourg Saint Martin

75010 PARIS

tél./rép. : 01 42 40 45 10

e-mail : [adal@adal.fr](mailto:adal@adal.fr)

[www.adal.fr](http://www.adal.fr)

Organisme de formation professionnelle

N° 11 75 42 65 675

Contact : Christine CARDIN

06 63 54 91 78 – [christine.cardin@adal.fr](mailto:christine.cardin@adal.fr)

**QUITTER**