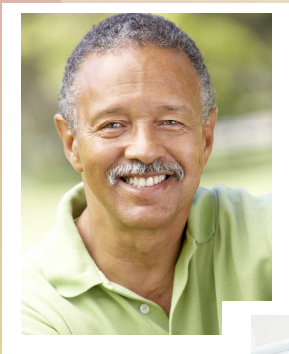


Formation • Coaching • Bilan Projet • Retraite

SenioreV
SAVOUREZ LE PLAISIR D'ÊTRE

«Vivre pleinement sa Séniorité»



Cycle de conférences

www.seniorev.com

70, avenue d'Ivry – 75013 PARIS – Tel 01 53 61 34 60 – Fax : 01.44.24.08.52 – communication@seniorev.com
SARL 20 000 € – Code APE 8559A - RCS Paris 512 172 842 – Siret : 512 172 842 00019 – Organ. de Formation : en cours

« Vivre pleinement sa séniorité »

OBJECTIF

Sensibiliser le personnel Senior aux différentes approches, techniques, méthodes permettant de se maintenir en énergie, en santé, tout au long de sa carrière professionnelle et au-delà.

PROGRAMME

Se maintenir en bonne forme physique et mentale, continuer, quel que soit son âge, à **se sentir «jeune d'esprit»**, à s'enthousiasmer pour des projets et pouvoir les mener à bien, suppose **d'entretenir un regard positif** sur soi, sur la vie, sur les autres et de se donner les **moyens de son bien-être**.

Le cycle de conférence, présenté ci-après, apporte des clés dans les trois domaines interdépendants de la forme et de la santé :

Les clés du CORPS

Etre attentif à ce que l'on mange, avoir un sommeil de qualité, savoir se détendre, maintenir une activité physique, adaptée et respectueuse de son âge...

Les clés du CŒUR

Nourrir des émotions «ressources», cultiver la curiosité, s'ouvrir aux autres et savoir communiquer habilement avec toutes les générations, entretenir un réseau d'amis, de connaissances...

Les clés de l'ESPRIT

Entretenir ses mémoires, trouver du plaisir à apprendre... continuer de donner du sens à sa vie...

PEDAGOGIE

Les Conférences-Atelier se déroulent en trois étapes :

1. La présentation du thème sous forme d'exposé
2. L'apprentissage de quelques techniques, outils afin d'expérimenter les apports de l'exposé (*ceux-ci, selon les thèmes peuvent être réalisés en alternance avec l'exposé*)
3. Les questions /réponses

Dans ce type de conférence les participants sont invités à être participatifs

ORGANISATION

Durée : 3 heures

Nombre de participants : à partir de 15 personnes

Lieu : à définir avec l'entreprise (*Prévoir une salle confortable et bien insonorisée*)

Matériel nécessaire : vidéo projecteur

CONSULTANTS

Il s'agit de **Consultants Senior**, qui font partie de l'équipe **SeniorEv** et **EM2000** pour lesquelles ils animent des formations en entreprise sur la plupart des thèmes proposés depuis plusieurs années ; *hormis les deux thèmes sur la Nutrition et la Santé qui seront animés par un Médecin.*

Ils sont reconnus dans leurs compétences, tant par leur cursus de formation, que par le succès de leurs animations et le parcours continu de développement personnel qu'ils poursuivent.

	TITRE	OBJECTIFS	PROGRAMME
Les clés du CORPS	BIEN VIVRE son CORPS en réduisant les TENSIONS MUSCULAIRES (TMS) au quotidien	Sensibiliser aux risques des mauvaises habitudes corporelles, postures et de leurs conséquences sur la santé physique et psychique	Les tensions musculaires Leur origine Les troubles fonctionnels Les conséquences dommageables La douleur indicatrice du corps passé sous silence Que faire pour prévenir
	Qu'est ce que BIEN manger aujourd'hui ? LE REGIME SANTE (Pr Serge Renaud)	Présentation d'un mode alimentaire alliant la perte de poids (si nécessaire) et la prévention santé, vu par un Médecin nutritionniste	Aspects macro-nutritionnels. Les protéines. Les glucides. Les lipides. Les fruits et les légumes. Le sel. L'équilibre acido-basique. Aspects micro-nutritionnels Les vitamines. Les oligo-éléments. Les acides gras.
	Comment me MAINTENIR en SANTE au quotidien ?	En cas de surpoids...et aussi s'il n'y a pas surpoids Que mettre en place aux plans nutritionnel physique ? Tenir compte des horloges biologiques addictions	Sur le plan nutritionnel S'il y a surpoids : Mincir et ne pas maigrir : La composition corporelle. Selon le nombre de kgs à perdre : Diètes protéinées, régimes hypocaloriques, régimes normo-caloriques. Comment choisir ? S'il n'y a pas de surpoids : cela n'empêche pas d'être vigilant ! Sur le plan physique les Activités physiques : Lesquelles ? A quelle fréquence ? A quel rythme cardiaque ? Les horloges biologiques : les neurotransmetteurs. Les addictions : Tabac, alcool, compulsions alimentaires. Les aides nutritionnelles et micro nutritionnelles.

	TITRE	OBJECTIFS	PROGRAMME
Les clés du COEUR	Rester JEUNE dans sa TETE	Découvrir que l'on peut choisir d'être VICTIME ou CREATEUR de son AGE Apprendre à sortir des vieux schémas culturels limitants qui font dire : «Je n'ai plus l'âge», «Ce n'est plus de mon âge», «Je suis trop vieux pour...» pour se dépasser, tout en se respectant et continuer la belle aventure de la vie	Oser l' ouverture à soi, aux autres, au monde pour rester «connecté» au monde, au merveilleux de la vie Continuer de donner du sens à sa vie pour être en cohérence avec soi-même et stimuler son désir d'évoluer Poursuivre l' aventure de la vie en cultivant la curiosité, la découverte, la différence Ecouter et laisser s'exprimer « l'enfant qui est en nous » et nourrir ainsi le goût de la vie Vivre dans le présent tout en créant son avenir
	COMMUNIQUER et s'ENTENDRE avec les différentes GENERATIONS	Comprendre les principales causes de dysfonctionnement dans les relations intergénérationnelles et découvrir des outils pour faciliter les échanges	L'écoute , la première qualité de la relation Le respect de l'autre et de sa différence : ne pas confondre comportements et identité Les attitudes qui facilitent les échanges et la coopération : <ul style="list-style-type: none"> • la considération positive • «ne rien savoir déjà» • la compréhension empathique • l'authenticité et la congruence
	Parler pour être ECOUTÉ en couple, en famille	Découvrir comment établir une communication enrichissante où peuvent se dire et s'entendre les différences, les désaccords, les attentes..., dans le respect de soi et de l'autre. <i>Principe de Communication Libre et Ecologique</i>	Comprendre les mécanismes qui entre en jeu dans la relation Découvrir les clés d'une Communication Libre et Ecologique 3 Clés pour dépasser les obstacles à l'expression, l'écoute, la négociation
	Vivre dans la CONFIANCE est-ce possible ?	Découvrir comment la confiance en soi, en l'autre, en la vie, influence notre épanouissement, nos succès, et les outils pour la développer, l'entretenir au quotidien	Définir la confiance Quelle différence entre confiance et naïveté ? Les fondements de la confiance en 3 dimensions D'où viennent les obstacles et comment les dépasser ? La puissance de la confiance et son rôle dans notre vie Les outils pour développer et entretenir la confiance

	<p>Mieux gérer son STRESS et ses EMOTIONS</p>	<p>Comprendre les origines du stress et découvrir certains moyens pour le modérer et en réduire les effets nuisibles</p>	<p>A quoi reconnaît-on que l'on est stressé ? Comprendre ses réactions, émotions et comportements Découvrir l'influence des pensées sur les émotions et apprendre à choisir son expérience Utiliser des outils simples du contrôle mental Découvrir les bases de la relaxation et de la méditation</p>
	<p>Communiquer avec les PERSONNALITES difficiles</p>	<p>Découvrir 3 outils concrets pour faciliter la communication avec des personnalités difficiles</p>	<p>A partir d'une panne d'ascenseur Analyse des dialogues entre des personnages typés : l'Autoritaire, le Serviabile, le Pragmatique, le Discipliné, l'Indiscipliné, le Rêveur. Percevoir et déjouer les jeux psychologiques : la victime-bourreau. Extraits du film "Oui, mais". Prévenir et sortir du conflit en pratiquant la communication non violente : situation, émotions, besoins, demandes...</p>
<p>Les clés de l'ESPRIT</p>	<p>Bien vivre les CHANGEMENTS</p>	<p>Découvrir comment adapter ses comportements afin de vivre les situations de changement en Acteur plutôt qu'en victime et en faire ainsi des occasions d'évolution</p>	<p>Reconnaître et comprendre le stress inhérent à tout changement Comment garder la maîtrise de mes choix dans les situations de changement Découvrir les 4 stratégies gagnantes pour réussir à «passer le cap»</p>
	<p>Entretenir et développer sa MEMOIRE à tout âge</p>	<p>Découvrir que l'affaiblissement de la mémoire n'est pas une fatalité, qu'il est possible, quel que soit son âge, de conserver ses facultés mnésiques, voire de les développer</p>	<p>Le fonctionnement de la mémoire en général (physiologie, processus, conditions d'une bonne mémorisation) ainsi que les mécanismes de l'oubli Les effets potentiels de l'âge sur la mémoire Les actions concrètes à envisager pour développer et entretenir sa mémoire au quotidien</p>
	<p>APPRENDRE à tout âge, c'est possible !</p>	<p>Découvrir les conditions pour apprendre efficacement et ainsi pouvoir envisager sereinement de se lancer dans de nouveaux apprentissages</p>	<p>Les facteurs d'un apprentissage réussi : les 4M L'apprentissage : une question de préférence (approche, méthode, organisation...)</p>

			<p>Personnaliser sa méthode Comment être efficace dans l'action</p>
	<p>Passer du REVE au PROJET</p>	<p>Découvrir comment donner forme à ses rêves et les outils à utiliser pour vérifier leur faisabilité et se donner toutes les chances de réussir</p>	<p>Quelles différences entre un rêve et un projet ? Pourquoi le passage entre rêve et projet est parfois si difficile ? Les ingrédients pour réussir son projet de réalisation Nos principaux freins dans l'action et comment être efficace dans la durée</p>