



PARCOURS RESO'FORCES

Parcours personnalisé et adaptable selon les besoins, les attentes et les objectifs de la personne (avec 12 à 26 séances individuelles et 2 ateliers collectifs/sem sur une durée de 4 à 6 mois).

COACHING PROFESSIONNEL

7 séances individuelles + 6 ateliers

Module obligatoire

- Mieux se connaître pour trouver sa **raison d'être**
- Identifier ses **compétences** et **talents**
- Valider son projet professionnel
- Rendre visible son projet et savoir **se valoriser**
- **Echanger** avec des pairs

ERGONOMIE & PSYCHOLOGIE DU TRAVAIL

3 séances individuelles

- **Faciliter les conditions de retour** dans l'emploi au poste de travail antérieur
- **Réunir le salarié, le médecin du travail et l'employeur** autour du même objectif
- **Lever les freins** à la reprise du travail

SOPHROLOGIE

6 séances individuelles + 5 ateliers

- Gestion du stress pour retrouver une **harmonie corps/esprit**
- Gestion de la douleur
- (Re)trouver un **sommeil réparateur**

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

1 séance individuelle + 16 ateliers

- Faire le bilan de ses **capacités** et les améliorer
- Savoir **écouter** son corps
- **Diminuer les effets** des traitements
- (Re)découvrir l'image du corps
- Apprendre à se **détendre**

ÉCRITURE /SLAM

4 ateliers

- Atelier d'**écriture oralisée**
- **Aller de soi vers l'autre**
- Stimuler la **créativité**
- **Oser partager**

ART THÉRAPIE DANSE ET DESSIN

3 séances individuelles + 3 ateliers

- Explorer le mouvement, laisser **bouger le corps** et l'écouter à travers la musique, voyage intérieur
- **Prendre conscience** de ses **émotions** par le dessin
- Laisser exprimer la créativité individuelle et collective pour se **(re)concilier** avec son image et son corps

DISCUSSIONS A VISÉE PHILOSOPHIQUE

3 ateliers

- **Prendre du recul** pour relativiser
- **Réfléchir collectivement** avec les **patients** et les **proches** sur différents thème existentiel (la maladie, le travail, la santé, la liberté, la vie/la mort...)
- Apprendre la pratique de l'attention pour se **concentrer** et **se relaxer**

PSYCHOLOGIE & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

6 séances individuelles + 4 ateliers

- Groupe de parole pour **s'entraider** entre les patients et les proches
- Partager ses **réussites** et ses situations problèmes
- Renforcer son **estime** et **confiance en soi**
- Savoir **s'affirmer** avec ses vulnérabilités et ses **forces**
- Accepter de **lâcher prise** et se servir de ses **ressources**

CRÉATIVITÉ

10 ateliers

- (Re)prendre conscience de son **potentiel créateur** pour concevoir un véritable **bijou personnalisé**
- Aboutissement en dessin et/ou maquette de leur bijou symbole de leur rétablissement
- Présentation à l'ensemble des participants ainsi qu'à l'équipe Réso'Forces de leur processus de créativité et leur « bijou »