

Ressource

Un accompagnement pour préserver
le bien-être et l'équilibre de vos collaborateurs

Travailleurs sociaux

Aidants

Soignants



Virginie Aubert - Psychopraticienne & Sophrologue
9 rue de l'Oberharth - 68000 Colmar
tél.0764509319 - www.virginieaubert.fr

Un espace où se ressourcer

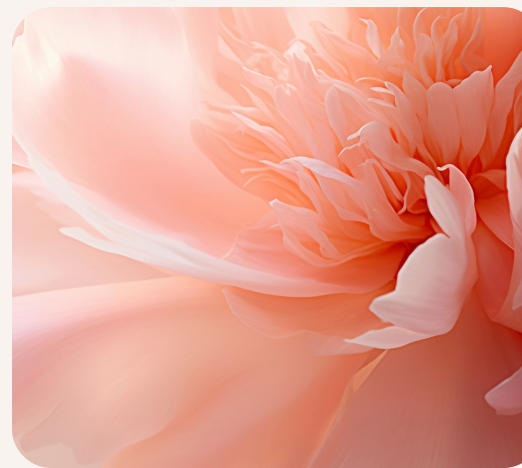
Dans leur quotidien exigeant, vos collaborateurs sont confrontés à des situations pouvant impacter leur bien-être et leur équilibre.

Il est essentiel pour eux de veiller à préserver leur santé mentale et physique, afin de rester pleinement engagés auprès des personnes qu'ils soutiennent.

L'accompagnement «Ressource» est un programme de groupe de dix séances, spécialement conçu pour soutenir les travailleurs sociaux, aidants et soignants.

L'objectif de ce programme est de les aider à mieux gérer le stress et les défis émotionnels propres à leur métier, à prévenir tout épuisement professionnel et à ajuster leur posture d'accompagnant.

Offrir à vos équipes un espace dédié où elles peuvent se ressourcer, échanger et acquérir des outils pour maintenir leur équilibre, c'est contribuer à préserver leur bien-être et leur capacité à s'engager pleinement dans leur mission.



10 séances pour prendre soin de soi pas à pas

Ce programme de 10 séances de 2h suit une progression structurée. Chaque séance aborde une thématique spécifique, de la gestion du stress à la juste posture d'accompagnant, tout en explorant des outils pratiques pour favoriser le bien-être. Grâce à cette approche progressive, les participants sont accompagnés pas à pas pour mieux vivre les défis de leur activité.

- 01 Présenter l'accompagnement et faire connaissance
- 02 Explorer le thème "prendre soin de soi" au regard de l'activité
- 03 Évacuer le stress et les émotions
- 04 Se ressourcer après une journée difficile
- 05 Connaître et respecter ses limites
- 06 Se centrer et être à l'écoute de soi
- 07 Trouver sa juste posture d'accompagnant
- 08 Renforcer l'estime de soi
- 09 Cultiver la bienveillance vis à vis de soi
- 10 Bilan et clôture de l'accompagnement



Une palette d'outils variés

Ecoute active et échanges

L'écoute active et les échanges en groupe sont des outils clés. L'écoute active permet à chaque participant de se sentir entendu et compris. Les partages en groupe offrent, quant à eux, un espace commun où chacun peut partager ses expériences, difficultés et idées.



Exercices d'expression

Les exercices d'art-thérapie et psychocorporels offrent un moyen puissant de se connecter à soi. Ces pratiques permettent d'exprimer et de libérer des émotions souvent difficiles à verbaliser, tout en favorisant une écoute attentive des ressentis.



Respiration et visualisation

La respiration consciente permet d'apaiser le corps et l'esprit. En se concentrant sur le souffle, on apprend à réduire le stress et à retrouver son équilibre intérieur. La visualisation, quant à elle, aide à se relaxer, à se projeter positivement et à renforcer ses capacités à prendre soin de soi.



Un accompagnement ajusté

Groupe restreint

Afin de garantir un accompagnement de qualité et de favoriser les échanges, chaque session est limitée à un maximum de 8 participants. Cette taille réduite permet de créer un espace sécurisé et propice à l'écoute, à la confiance et à la dynamique de groupe.



Séances mensuelles

Les séances ont lieu une fois par mois, permettant ainsi à chaque participant de prendre le temps de s'appropriier les outils et les techniques abordés. Cette fréquence mensuelle offre un équilibre idéal entre progression régulière et temps nécessaire pour intégrer les apprentissages. Les séances durent 2h.



Salle et matériel

Une salle calme et confortable est nécessaire pour le bon déroulement des séances, idéalement équipée d'un vidéoprojecteur et d'un ordinateur. Je fournis tout le matériel pour les exercices.



Accompagnement individuel : une alternative personnalisée

Cet accompagnement est également proposé en individuel, pour un suivi personnalisé et adapté aux besoins spécifiques de chaque collaborateur. Ce format permet de travailler de manière plus approfondie sur les problématiques personnelles, tout en bénéficiant des mêmes outils et méthodes que dans le cadre collectif. Ces séances peuvent avoir lieu sur site ou à mon cabinet.



Tarifs

Accompagnement de groupe

10 séances de 2h sur site – jusqu'à 8 participants 2 990€*

Accompagnement individuel

10 séances de 1h30 sur site 1 790€*

Toute commande fera l'objet d'un devis.

* Pour les interventions à plus de 15 km de Colmar, un forfait déplacement sera appliqué, calculé en fonction de la distance et du temps de trajet.



Je suis à votre écoute

Je serai ravie d'aider vos collaborateurs à prendre soin d'eux et se préserver au coeur de leur activité.

Ce programme peut être ajusté en fonction des besoins spécifiques de votre équipe et des objectifs de votre entreprise. N'hésitez pas à me contacter pour discuter de son organisation et de sa mise en place.

Je reste également disponible pour répondre à toutes vos questions et échanger sur la manière dont nous pourrions collaborer.

Au plaisir d'explorer ensemble les différentes possibilités d'accompagner vos collaborateurs.

Virginie Aubert



A mon sujet

Psychopraticienne et sophrologue, installée à Colmar depuis trois ans, j'accompagne les personnes confrontées aux difficultés du quotidien (stress, anxiété, burnout...), à mon cabinet, ainsi qu'en entreprise.

Mon approche thérapeutique repose sur l'écoute active, l'échange et l'utilisation d'outils thérapeutiques spécifiques : exercices d'art thérapie et psycho-corporels, visualisation et respiration.

L'objectif de mon accompagnement est d'aider à apaiser les souffrances, à restaurer l'équilibre, à révéler les ressources intérieures et à favoriser l'autonomie.

Vous souhaitez en savoir davantage ? Je vous invite à consulter mon site Internet virginieaubert.fr.



bienveillance

écoute

empathie

patience

adaptabilité



Retours d'expérience



"Assistante sociale, nous avons chaque année de la supervision avec des intervenants et outils différents. Cette année, c'est Virginie qui nous accompagne avec un programme conçu spécifiquement pour les travailleurs sociaux, autour de la question du prendre soin de soi et de la prévention de l'épuisement professionnel. Au-delà du programme en lui-même, qui s'avère plus que pertinent et complètement adapté à nos besoins, Virginie nous offre un espace de parole libre, chaleureux et ressourçant. Sa posture et les outils qu'elle propose sont une véritable bulle d'air dans mon quotidien professionnel. Sa douceur, son calme et son enthousiasme m'ont permis de me sentir en confiance et à l'aise très rapidement, à la fois pour réaliser les exercices proposés mais également pour m'exprimer librement. C'est toujours avec grand plaisir et envie que je me rends en supervision, ce qui n'a pas toujours été le cas. Un grand merci."

Sara, avril 2025

"Nous avons la chance d'être accompagnés, dans le cadre de la supervision, par Virginie, une personne douce, bienveillante et toujours à l'écoute. Sa capacité à créer un espace sécurisant et respectueux nous permet de nous exprimer librement et de grandir dans notre pratique. Elle utilise avec beaucoup de créativité des outils et supports ludiques qui rendent les séances à la fois enrichissantes et stimulantes. Grâce à son accompagnement attentif, Virginie nous aide à prendre soin de nous, tant sur le plan professionnel que personnel."

Angélique, mai 2025

"J'apprécie ces moments de supervision parce qu'ils sont réellement axés sur nous et nos émotions et pas sur nos accompagnements. Virginie réussit à créer un espace bienveillant et ouvert pour notre équipe qui comprend beaucoup de personnalités différentes. J'apprécie avoir la liberté de poser mes limites, de m'éduquer et de réfléchir à des thématiques qui m'aideront à être bien dans ma vie personnelle et professionnelle. Ces moments permettent aussi de découvrir autrement ses collègues, de créer d'autres liens plus profonds dans l'équipe."

Alice, mai 2025

