Le livret de présentation

MES ATELIERS À LA CARTE



BONHEURETVIBRATIONS.FR

1 · QU'EST-CE QU'UN ATELIER ?

Un temps pour souffler, comprendre et passer à l'action

Un atelier “bulle de bonheur”, c'est un moment en petit groupe où l'on pose les choses : la maison, le temps, la tête.
Pas de méthode rigide, pas de jugement.

Comprendre

Ce qui se passe chez moi et dans ma tête, sans jugement.

Poser

Un geste pour retrouver un peu de calme.

Repartir

Un petit pas concret à faire dès le lendemain.

Pour qui ?

Des mamans entre amies, des collectifs, des associations.

Des écoles de parents, des structures qui accompagnent des familles.

Des entreprises qui veulent aider leurs équipes à respirer...

Comment ça se passe

1. Vous me dites quel est votre groupe et ce dont il a besoin.
2. Je vous propose un thème et un format.
3. Nous fixons ensemble la date, le lieu et la durée.
4. Chacune repart avec un petit pas à faire.

Où ?

Chez vous, dans votre structure ou à distance.

Zone : Châteaufort, Yvelines, Essonne, Vallée de Chevreuse...

Tarif et durée : sur demande.

2 · LES DIFFÉRENTS ATELIERS

Une liste à la carte, non exhaustive

- Atelier TPV* (théorie polyvagale) : connaître son état, réguler et co-réguler
- Gérer son agenda et celui de toute la famille sereinement
- Survivre à la rentrée (fin août et septembre)
  - Chaos des nouvelles routines, cartables, fournitures, emplois du temps de plusieurs enfants qui s'empilent
- Organisation des espaces enfants suivant leurs personnalités
- Changement de saison (vider, trier et ranger les placards été/hiver)
  - Rotation des vêtements été/hiver, envie de cocooning, placards à repenser
- Gestion du stress avant les fêtes de fin d'année
- La bulle bonheur de la nouvelle année (nouvelles résolutions ?)
- Nettoyage de printemps (où, pourquoi, comment ?)
- Partir en vacances l'esprit léger
- Organiser les vacances à la maison (mamans de tribu)
- L'Apéro bulle bonheur entre copines
- Déménagement – s'organiser avant, pendant et après
- Reprendre SA place dans l'organisation familiale
- Créer son agenda annuel de maman
- ...

Et aussi

Un thème qui n'est pas dans la liste ? Dites-moi ce dont votre groupe a besoin, et je crée l'atelier avec vous.

*Grille de lecture inspirée de la théorie polyvagale, sans valeur de diagnostic ou de soin

3 · QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Carole

Je suis la fondatrice de Bonheur & Vibrations. J'accompagne les mamans à alléger leur tête et à ranger sans se forcer, grâce au coaching et à l'organisation de la maison.

Ma façon de faire

Trois terrains : la maison et l'espace, le temps, la tête et la charge mentale

Des petits pas, adaptés à l'état dans lequel vous êtes aujourd'hui. Toujours

sans jugement : vous n'êtes pas désorganisée, vous êtes surchargée.

Ce que je propose, en dehors des ateliers

SOS Bazar : déposez votre bazar en 2 minutes, et je vous réponds personnellement

Le diagnostic « Le Bonheur de se Poser »

Le rangement à deux, à la maison ou à distance

Un parcours pour retrouver de la clarté, et des guides à télécharger

Parlons de votre atelier

Mail : contact@bonheuretvibrations.fr

Mon site : bonheuretvibrations.fr

Instagram : @bonheuretvibrations

Facebook : @bonheuretvibrations

Pinterest : @bonheuretvibrations

