

Projet d'intervention en milieu carcéral

Public visé

Hommes ou femmes détenues dans un établissement pénitentiaire

Objectif du projet

Faire un pas dans la reconstruction de soi en intégrant un parcours de resocialisation

Atout et limite

Les bénéficiaires s'expriment librement en posant des questions, en échangeant sur leurs expériences.

Objectifs Psycho Socio & Bio-esthétique

- Valoriser l'image de soi
- Proposer une alternative aux changements
- Apaiser les angoisses
- Se détendre pour mieux gérer son stress
- Favoriser la réinsertion et l'autonomie financière
- Améliorer l'estime de soi et se connecter à ses valeurs
- Favoriser l'expression des sentiments et des ressentis
- Apporter du bien être et du confort
- Restaurer l'identité
- Stimuler la curiosité
- Susciter des projets
- Contribuer à une démarche de bienveillance envers soi même
- Accepter le regard d'autrui
- Faire et accepter des compliments
- Reprendre confiance en soi

Conditions générales

- Etre dans une salle fonctionnelle avec un tableau blanc, feutres,
- Avoir un point d'eau pour l'atelier "peinture"
- groupe de 6 personnes pour favoriser les échanges

L'intervenante

- Psycho Socio Esthéticienne (PSE) indépendante depuis 2014, spécialisée dans la confiance en soi, j'exerce une fonction d'aide au travail sur l'estime et l'image de soi, d'accompagnement et de soutien psychologique.
- Je participe au bien-être physique, sensoriel, et psychique en redonnant confiance et en favorisant la restauration de l'image de soi.
- J'accompagne chaque individu dans leur développement personnel ou dans leur projet professionnel, en tenant compte des situations sociales, culturelles, familiales ou physiques.
- Devenue mentore certifiée auprès du Club Pionnières Normandie, j'accompagne les créateurs de projets ou les personnes en reconversion professionnelle.
- Soumise à une déontologie et à une éthique, j'interviens auprès d'un public varié (personne avec ou sans handicap, senior, demandeur d'emploi, créateur d'entreprise...), dans des structures diverses (centre de formations et de réinsertions, entreprises, EHPAD, centre de détention ou à domicile).

S a n d r i n e B U R G A N - G R O U L T

Psycho Socio Esthéticienne indépendante depuis 2014
Siret 811 508 613 00023

Spécialisée dans l'estime et la valorisation de soi
06.82.02.68.96
sandrineburgangroult@gmail.com



Objectifs principaux des ateliers "Développement personnel"

1/2 journée par atelier en groupe

- **Estime de soi** : construire une stratégie pour reprendre confiance en soi.
- **Valorisation de soi** : retrouver son authenticité, ses valeurs pour pouvoir agir et prendre des décisions (pré-requis : estime de soi).
- **Confiance en soi** : renforcement de l'acceptation de soi pour se fixer des objectifs (pré-requis : valorisation de soi).
- **Les enjeux d'un refus** : avoir un éclairage global sur les enjeux du "dire non" et comprendre ses peurs.
- **Savoir dire NON** : communiquer en faisant connaître ses intentions, exprimer des sentiments (pré-requis : les enjeux d'un refus).
- **Harmonie corporelle** : être en adéquation avec sa personnalité, aider à mieux s'accepter par l'image que l'on donne aux autres (public visé : les femmes).
- **Gérer son stress** : être plus efficace, faire son auto-évaluation
- **Apprendre à se relaxer et se détendre** : renforcer sa confiance en soi, prendre soin de soi par la relaxation.
- **Comprendre la gestion d'un budget** : créer un budget, faire des économies, lutter contre l'exclusion financière, prévenir des risques de surendettement, renforcer l'autonomie
- **Exprimer des émotions** : développer son estime de soi lors d'un atelier peinture avec la réalisation d'un tableau acrylique, maîtriser ce que l'on ressent, renouer avec soi.

Objectifs principaux des ateliers "Réinsertion professionnelle"

Groupe de 6 à 8 personnes

- **Préparer un entretien d'embauche** : mettre en place une stratégie pour prendre confiance en soi pour un futur entretien.
- **Conduite d'un entretien** : être à l'aise lors d'un entretien d'embauche (pré-requis : préparer un entretien d'embauche).
- **Développer ses capacités d'élocutions** : prendre confiance en ses aptitudes à s'exprimer à l'oral.
- **S'exprimer à l'oral avec aisance** : construire un plan de communication orale pour gagner en charisme et confiance en soi (pré-requis : développer ses capacités d'élocutions).
- **Développer une éthique professionnelle** : avoir une bonne attitude au travail et être un collaborateur social et de confiance
- **Gestion du temps** : gagner en efficacité en prenant confiance en soi et en s'adaptant aux changements.
- **Gérer les gaspilleurs de temps et les imprévus** : se sentir plus en contrôle et moins stressé pour gérer ses objectifs en créant un sentiment d'accomplissement et de confiance en soi (pré-requis : gestion du temps).