

Ateliers pour femmes

50+



avec Natalia Théoret
Formatrice depuis 2009

Révisé en juin 2025
www.nataliatheoret.com

Conférences et ateliers pour femmes (50 et +)

avec **Natalia Théoret**

Formatrice depuis 2009



J'ai la mi-cinquantaine.

J'apporte un regard rempli d'espoir aux femmes à la croisée des chemins:

se reconstruire après une épreuve,

s'entraider

et vieillir autrement !



Mon approche est originale et puise dans 17 années de formations et d'expériences professionnelles.

Expériences professionnelles

- **Formatrice** dans les centres pour femmes - depuis 2009
- **Formatrice** auprès des proches aidants - depuis 2021
- **Formatrice** Mieux-être en entreprise - Caisses populaires acadiennes - 2012 à 2017
- **Intervenante sociale** | Des Outils pour les aidant.e.s - Montréal - 2023-2025
- **Intervenante sociale** | Maison Gilles-Carle, 2021-2023
- **Coach certifiée en PNL et formatrice** - de 2009 à ce jour
- **Co-auteur du livre Les Alliés Morgane**, la force d'être deux. 2007
- **Conseillère en développement culturel** | CLD de Brome Missisquoi, 1999-2008

Études

- **Intervention en gérontologie** | Cours de 2e cycle en proche aide Université Sherbrooke, 2021
- **Montessori-Alzheimer** | 2021
- **Soutien des endeuillés et des personnes en fin de vie** - Maison de soins palliatifs Au Diapason, 2017
- **Post Maître en PNL** | CQPNL, 2006-2009
- BAC et scolarité de maîtrise en histoire de l'art | UQAM 1993-1998
- Certificat en publicité / relations publiques | Université de Montréal, 1991-1992
- DEC en lettres et communications | Collège Jean-de-Brébeuf - 1988

Natalia Théoret

Formatrice depuis 2009

Parlons-nous !

514 268-3109

natalia@nataliatheoret.com

www.nataliatheoret.com

Ateliers pour femmes (50 ans et +)

Formule interactive. Les participantes interviennent et repartent avec un cahier d'exercices.

Tarifs sur demande. - En zoom ou en présentiel.

Se reconstruire après...

Atelier. Durée: 3 heures - Zoom ou présentiel

Un atelier pour celles qui ont vécu: séparation, deuil, maladie, burn out, période d'anxiété, changement d'emploi ou de vie, départ à la retraite.

À la fin de l'atelier, les participantes seront capables de...

- Faire les deuils de la vie d'avant.
- Créer de nouveaux repères.
- Créer un nouveau sens à leur vie.
- Créer une vision de vie future, autrement.

Nourrir la joie et la résilience !

Atelier. Durée: 3 heures - Zoom ou présentiel

Et si la joie avait un impact majeur sur notre vie et notre santé ?

Au programme:

- Quels sont impacts de la joie sur la santé et le vieillissement ?
- Comment créer une routine de vie saine et joyeuse au quotidien ?
- Comment est-il possible de changer notre énergie en période de chaos ?
- Quelle est ma vision pour la 2e partie de ma vie ?

Créer un réseau d'entraide au féminin !

Atelier. Durée: 3 heures - Zoom ou présentiel

Basé sur mon livre *Les Alliés Morgane*.

À la fin de l'atelier, les participantes seront capables de...

- Créer un duo ou une cellule d'entraide au féminin.
- Développer une relation d'inspiration et de motivation.
- Briser l'isolement dans une relation d'égal à égal basée sur la confiance.

Vieillir avec audace !

2 formules:

Conférence d'une heure (zoom) ou Atelier de 3 heures (présentiel)

Une majorité de femmes m'ont confié avoir peur de vieillir ou d'être malade.

Voici donc une conférence pour celles qui souhaitent changer leur regard sur le vieillissement.

- Briser le moule du vieillissement.
- Être plus en mode prévention.
- Sortir de sa zone de confort et rallumer la flamme, surtout après 50 ans.
- L'impact de l'entourage sur le vieillissement.
- Se détacher du regard des autres.
- L'impact des croyances sur le vieillissement.
- Outils concrets à ajouter à sa routine de vie.
- Facteurs qui pourraient jouer un rôle dans la prévention de l'Alz

Références

Lors de l'atelier Bilan 2024 / Vision 2025, chaque participante a beaucoup apprécié son expérience et nous comptons bien la revivre. Et que dire de Natalia avec son beau sourire, sa manière d'apporter le sujet aux femmes et les aider à se questionner, à faire une réflexion sur leur expérience annuelle personnelle tout en douceur et bienveillance.

LUCIE et ANGÈLE, CAB Missisquoi Nord, Mansonville

Avec Natalia ce fût un coup de cœur dès nos premiers échanges. Sa flexibilité, sa compréhension de nos besoins, ses compétences diverses, sa préparation atelier après atelier, bref, ce fut parfait sur toute la ligne. Les participantes sont ressorties des 4 ateliers beaucoup mieux outillées.

Elle est un vent de fraîcheur dans une réalité qui est parfois morose.

Kathryn Currie Dauphin, Coordinatrice des activités, Carrefour des femmes de St-Léonard

«Nous aimerions témoigner de notre grande satisfaction quant aux compétences de Natalia dans l'animation d'ateliers destinés aux femmes. Son dynamisme, son écoute, son empathie, sa générosité et son humour ont été grandement appréciés des femmes lors de ses diverses animations. C'est donc sans réserve que nous recommandons Natalia pour l'animation d'ateliers destinés aux participantes de centres de femmes.»

Christine Sauriol, Centre Femmes des Cantons, Cowansville

«Nous avons bénéficié des services de Natalia Théoret qui nous a offert deux conférences en présentiel: « *L'art de recharger ses batteries personnelles* » et « *La puissance de l'entraide* ». Cela a permis aux femmes de bénéficier d'une présence apaisante et d'accroître leur coffre à outils. Par du contenu concret et collé à leur réalité, les femmes ont pu se reconnaître, apprendre et ouvrir de nouvelles fenêtres pour aborder les choses avec plus de légèreté et de confiance.»

Mélinda Prince, Réseau d'amis du RAAN, Sherbrooke

J'ai été émue de découvrir une conférencière tellement sensible au vécu de ses participants. Nous sommes dans l'expérientiel plutôt que le didactique et elle fait appel à tout notre être : physique, émotionnel et intellectuel. Nous en sortons tous grandis. Je souhaite à tous de vivre une si belle expérience. Merci Natalia.

Marie Corbeil, Parkinson Montréal-Laval

Natalia donne des trucs intéressants et est la bonne personne pour nous donner du courage. // Atelier varié, pratique. // Très humaine et positive. // Super inspirante. // Je repars le cœur joyeux. // Ce qui me reste : Il faut vivre sa vie. // Une rencontre qui donne de l'espoir. // Dans ma circonstance, je suis heureuse et je pars avec des outils. // Très dynamique WOW ! // Très intéressant et émouvant. Cela m'a fait du bien.

Participantes, Conférence Nourrir la joie en période de chaos, BERTHIERVILLE

Natalia est dotée d'un dynamisme et d'une superbe bonté humaine. Merci Natalia ! L'atelier Nourrir sa joie en période de chaos a été extraordinaire pour nos membres. Nous avons ri, pleuré et sommes passés par toute une gamme d'émotions, mais que du positif en est ressorti.

Jennyfer Brochu, Intervenante, RÉSEAU DES AIDANTS NATURELS D'AUTRAY

Beaucoup ont exprimé à quel point ils ont apprécié la conférence et combien ils ont été inspirés par les idées et ta passion pour le sujet. En tant qu'organisatrice de l'événement, je suis vraiment reconnaissante d'avoir eu l'opportunité de collaborer avec toi. Ton expertise et ton charisme ont grandement contribué au succès de la conférence. Encore une fois, un grand merci pour ta contribution exceptionnelle.

Maryse Vachon, Intervenante, LES AIDANTS NATURELS DU HAUT ST-LAURENT

Natalia a donné plusieurs ateliers via Zoom pour notre organisme. C'est une personne de cœur, généreuse de son temps.. À son contact, les proches aidants se sentent à l'aise et ressentent qu'ils peuvent exprimer leurs émotions. Ils en ressortent avec plus de calme, de confiance et d'espoir en l'avenir et en la vie. Nous la recommandons sans hésitation.

Josée Larouche, Intervenante, PROCHES AIDANTS D'AINÉS, CHIBOUGAMAU

3