



**Conférences à impact humain
pour structures engagées**

Sommaire

01 — Qui suis-je ?

Mon parcours et l'esprit d'Hapinami

02 — Ma méthode

Évaluer, structurer, transmettre, ancrer

03 — Mes modalités d'intervention

Conférence, ateliers, parcours sur mesure

04 — Mes formats en un coup d'œil

Pour choisir l'intervention la plus adaptée

05 — Mes thématiques phares

Joie, aidance, transitions de vie et lien social

06 — Autres thèmes possibles

Des sujets ajustables à vos publics et enjeux

07 — Ils m'ont fait confiance

Quelques structures accompagnées

08 — Contact

Parlons ensemble de votre prochain événement

Qui suis-je ?



Alexia Guilbert — Fondatrice de Hapinami

Après 15 ans au cœur du secteur de la protection sociale, j'ai une conviction profonde : les organisations qui accompagnent des publics fragiles ou en transition méritent des intervenantes qui comprennent vraiment leur réalité de terrain. C'est exactement ce que j'apporte.

Mon parcours dans la protection sociale n'est pas un contexte — c'est le fondement de ma légitimité. Je parle votre langue, je connais vos publics, et je sais ce que vos bénéficiaires traversent réellement : l'aidance, l'isolement, les transitions de vie, la perte d'élan.

Fondatrice de Hapinami, j'anime des conférences, des ateliers et des parcours sur mesure autour de ces sujets profondément humains. Mon approche mêle psychologie positive, intelligence émotionnelle et outils concrets — pour que chaque participant reparte non pas avec de belles idées, mais avec des leviers immédiatement actionnables.

Mon TEDx "De Madame Parfaite à Parfaitement Moi" est venu cristalliser ce que je défends depuis le début : les prises de conscience réelles changent les vies. Pas les discours. Pas les injonctions. Les espaces vrais, où l'on se sent compris et remis en mouvement.

En chiffres : +5 000 personnes accompagnées · +80% de taux de satisfaction · Conférences, ateliers, webinaires

"Une conférence qui fait sens sur la préparation à la retraite, et une table ronde animée dans un contexte politique tendu avec beaucoup de professionnalisme."

Partenaire institutionnel

Ma façon de travailler :

4 convictions qui guident chaque intervention, de la préparation à la scène.



Évaluer

Partir de votre réalité, pas d'un catalogue
Votre public, votre contexte, l'effet voulu.

Chaque intervention est ajustée,
jamais appliquée mécaniquement.



Structurer

Créer de la sécurité avant de créer du mouvement.

Les gens changent quand ils se sentent compris,
pas quand on leur dit quoi faire. Je crée ce cadre-là.



Transmettre

Ce qui s'utilise le lendemain.
Pas de jargon, pas de théorie abstraite.
Des outils concrets, immédiatement actionnables.



Ancrer

Laisser quelque chose qui dure.
L'impact ne se mesure pas le jour J,
mais dans ce que les participants font
différemment la semaine suivante.

*Résultat : + 80 % de satisfaction.
Et des structures qui renouvellent leur confiance.*

Mes formats d'intervention

J'accompagne les mutuelles, groupes de protection sociale, collectivités, CCAS et entreprises à travers trois formats complémentaires — pensés pour sensibiliser, engager et créer un impact durable.

La conférence



Sensibiliser, créer un déclic et donner du relief à un sujet essentiel

Pour ouvrir une réflexion, capter l'attention et faire passer un message fort de manière vivante, claire et mobilisatrice.

À partir de 1 200 € TTC

Les ateliers



Approfondir un sujet, favoriser l'échange et faire émerger des repères concrets.

Pour aller plus loin qu'une simple sensibilisation et permettre aux participants de s'impliquer, d'expérimenter et de repartir avec des ressources utiles.

À partir de 600 € TTC

Le parcours sur mesure



Construire une réponse ajustée à un contexte, un public et un objectif précis.

Pour concevoir une action sur mesure : programme en plusieurs temps, parcours thématique ou événement pensé pour la réalité du terrain.

À partir de 1 800 € TTC

*Échange de cadrage en amont ·
Présentiel, visio ou format hybride · Devis sur demande*



La conférence

Une intervention vivante pour sensibiliser, créer un déclic et donner du relief à un sujet essentiel.



Quand choisir ce format ?

Quand un sujet est essentiel, mais que les formats classiques peinent à mobiliser, à maintenir l'attention ou à engager réellement le public.

Idéal lors d'un temps fort, d'une semaine thématique, d'un événement de prévention ou pour ouvrir une réflexion de manière accessible et mobilisatrice.



Structures concernées

Pour les mutuelles, caisses de retraite, collectivités, CCAS, groupes de protection sociale, entreprises et réseaux qui souhaitent proposer une intervention vivante, utile et engageante autour d'un sujet humain ou de prévention.



Format

- 45 min à 1 h
- Présentiel ou visioconférence
- Temps d'échange possible

Thématiques possibles : aideance, prévention, mieux-être, santé physique et mentale, transitions de vie



Bénéfices

- Sensibiliser sans culpabiliser
- Créer une prise de conscience concrète
- Redonner de l'élan autour du sujet
- Favoriser l'attention, l'adhésion et le lien
- Donner des repères concrets



Inclus

- Échange de cadrage en amont
- Format adapté au public et au contexte
- Temps d'échange avec les participants
- Préparation en lien avec votre objectif

Les ateliers

Un format participatif pour approfondir un sujet, favoriser l'échange et faire émerger des repères concrets.



Quand choisir ce format ?

Quand vous souhaitez aller au-delà d'une simple sensibilisation et permettre aux participants de s'impliquer, d'échanger, d'expérimenter et de repartir avec des ressources concrètes. Idéal dans le cadre d'un programme de prévention, d'un parcours thématique, d'un cycle dédié aux aidants, aux seniors, aux salariés ou à des publics en transition de vie.



Structures concernées

Pour les mutuelles, caisses de retraite, collectivités, CCAS, groupes de protection sociale, entreprises et réseaux qui souhaitent proposer un format plus participatif, plus concret et plus engageant autour d'un sujet humain, de prévention ou de mieux-être.



Format

Atelier ponctuel de 1 h 30 à 3 h
Présentiel ou visioconférence
Atelier ponctuel ou cycle de 3 à 5 séances

Thématiques possibles : émotions, équilibre de vie, confiance en soi, prévention de l'épuisement, lien social, transitions de vie



Bénéfices

- Favoriser l'expression, l'écoute et le lien
- Donner des outils simples et réutilisables
- Soutenir la prise de recul et la mise en mouvement
- Favoriser l'appropriation concrète
- Ancrer des repères concrets



Inclus

- Échange de cadrage en amont
- Format adapté au public et au contexte
- Animation participative
- Préparation en lien avec votre objectif

Le parcours sur mesure

Une proposition construite pour répondre avec précision à un contexte, un public et un objectif.



Quand choisir ce format ?

Quand une offre standard ne suffit pas et que vous avez besoin d'une réponse pensée pour votre réalité de terrain, votre public, vos contraintes et votre objectif. Idéal pour concevoir un programme en plusieurs temps, un événement, un parcours thématique ou une action adaptée à un territoire, à un réseau ou à une problématique précise.



Structures concernées

Pour les mutuelles, caisses de retraite, collectivités, CCAS, groupes de protection sociale, entreprises et réseaux qui ont un enjeu spécifique, un public particulier ou un dispositif à construire de façon plus ajustée.



Format

- Conférence, ateliers, table ronde
- Parcours en plusieurs temps
- Présentiel, visio ou hybride
- Conception sur mesure

Exemples : parcours aidants, programme seniors, semaine thématique, événement de prévention



Bénéfices

- Répondre à un besoin précis
- Mieux mobiliser le public
- Gagner en cohérence
- Renforcer l'impact de l'action
- Proposer une réponse ajustée



Inclus

- Échange de cadrage en amont
- Conception en lien avec votre objectif
- Format adapté au public et au contexte
- Préparation et coordination

Mes conférences signature

Je propose des conférences sur des sujets profondément humains, qui touchent aux émotions, au lien social, aux transitions de vie et à la prévention de l'épuisement.

La joie ça se cultive



Renforcer la santé mentale positive et le lien social au quotidien.

Aidants soufflez et retrouvez votre élan



Prévenir l'épuisement et préserver son équilibre quand on accompagne un proche.

Les rêves n'ont pas d'âge

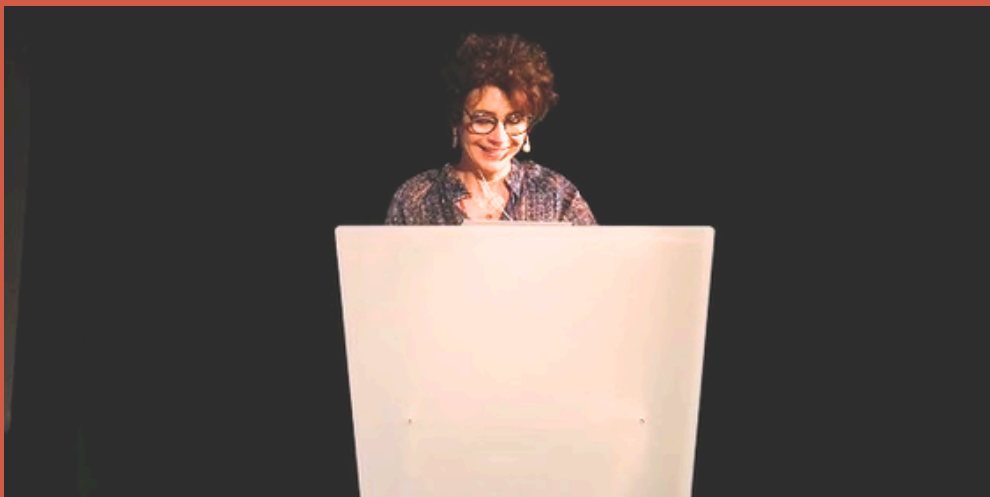


Redonner du sens, du lien et de l'élan dans les transitions de vie.

Conférences de 45 min à 1 h .

En présentiel ou en visioconférence .

Format adaptable selon le public et le contexte



La joie ça se cultive !

Renforcer la santé mentale positive et le lien social au quotidien.

Découvrir un extrait de la conférence



Contexte et enjeux

Avec l'âge, les changements de vie, les responsabilités ou l'isolement, il devient parfois plus difficile de garder de l'élan, de la légèreté ou l'envie d'aller vers les autres.

Cette conférence propose un temps simple et ressourçant pour comprendre ce qui nourrit le moral, raviver la joie au quotidien et recréer du lien, sans pression ni injonction. Une approche accessible, concrète et profondément humaine, pour se reconnecter à soi... et aux autres.

Objectifs

- **Mieux comprendre** ce qui soutient le moral et l'énergie au quotidien.
- **Identifier** des sources simples de joie, accessibles à chacun.
- **Renforcer le lien social** comme appui essentiel du bien-être.
- **Retrouver de l'élan** même dans les périodes de fatigue ou de repli.
- **Repartir avec des actions concrètes** pour nourrir la joie et la relation.

Programme

1. La joie, un besoin essentiel

- Pourquoi la joie et le lien comptent autant pour le moral.
- Ce qui se passe quand on s'en coupe, souvent sans s'en rendre compte.

2. Ce qui freine la joie au quotidien

- Fatigue, solitude, routine, surcharge mentale.
- Accueillir ces réalités sans jugement.

3. Réactiver la joie, simplement

- Leviers concrets pour nourrir les émotions positives.
- Exercices accessibles pour se recentrer et se relier.

4. Le lien comme source d'élan

- Recréer du lien à son rythme.

Identifier une action relationnelle simple et réaliste.

Aidants : soufflez et retrouvez votre élan

Prévenir l'épuisement et préserver son équilibre quand on accompagne un proche.

Découvrir un extrait de la conférence



Contexte et enjeux

Les aidants familiaux sont exposés à une charge émotionnelle et mentale importante, souvent invisible et progressive. Cette conférence a été conçue pour offrir un temps de respiration, de prise de recul et de prévention. Elle permet aux aidants de mieux comprendre leurs mécanismes de fatigue, de se recentrer sur leurs besoins et d'identifier des leviers simples pour préserver leur équilibre au quotidien.

Objectifs

- **Prévenir l'épuisement** : identifier les signaux de fatigue émotionnelle et mentale.
- **S'autoriser à souffler** : intégrer 1 rituel simple pour se ressourcer au quotidien.
- **Renforcer l'équilibre personnel** : identifier 1 besoin essentiel souvent négligé.
- **Soutenir la confiance** : reconnaître ses ressources et ses capacités d'adaptation.
- **Maintenir le lien social** : identifier 1 action concrète pour ne pas rester isolé.

Programme

1. Comprendre la réalité du rôle d'aidant

- Ce que signifie être aidant aujourd'hui.
- Les impacts invisibles sur le moral, l'énergie et la santé.

2. Repérer les signaux d'alerte de l'épuisement

- Fatigue émotionnelle, charge mentale, sentiment de débordement.
- Auto-évaluation guidée.

3. Se recentrer et retrouver de l'élan

- Découverte et pratique d'un rituel simple pour relâcher la pression.
- Exercice guidé pour identifier 1 besoin personnel prioritaire.

4. Préserver son équilibre dans la durée

- Transformer une intention en micro-action réaliste.

Identifier une action relationnelle pour rompre l'isolement.

Les rêves n'ont pas d'âge

Accompagner les seniors et les aidants dans les transitions de vie,
en redonnant du sens, du lien et de l'élan.

Découvrir un extrait de la conférence



Contexte et enjeux

Les seniors et les aidants traversent des périodes de transition marquées par des changements de rythme, une perte de repères et, parfois, un isolement progressif. Cette conférence a été conçue pour répondre à ces enjeux en apportant des repères simples, des outils concrets et des leviers immédiats pour renforcer le bien-être, soutenir le lien social et favoriser la remise en mouvement.

Objectifs

- **Améliorer le moral** : transmettre 1 rituel simple pour augmenter l'énergie au quotidien.
- **Renforcer la confiance** : identifier 1 force personnelle mobilisable dans la retraite ou l'aidance.
- **Stabiliser les repères** : mettre en place 1 routine structurante et sécurisante.
- **Stimuler l'engagement** : transformer 1 envie en micro-objectif réalisable sous 7 jours.
- **Prévenir l'isolement** : identifier 1 action relationnelle hebdomadaire facile à activer.

Programme

1. Comprendre le moral et les périodes de changement

- Identifier les facteurs qui influencent l'énergie et l'élan après 60 ans ou dans le rôle d'aidant.
- Repérer les premiers signaux de baisse de moral et de perte de repères.

2. Activer un mieux-être immédiat

- Découverte et mise en pratique d'un rituel simple (méthode JOIE).
- Objectif : augmenter rapidement l'énergie et la motivation.

3. Redonner un cap personnel réaliste

- Exercice guidé pour faire émerger une envie personnelle.
- Transformation de cette envie en micro-objectif atteignable sous 7 jours.

4. Renforcer le lien social et prévenir l'isolement

- Identification d'une action relationnelle concrète adaptée à chaque participant.
- Engagement à la mettre en œuvre dans la semaine.

Autres thèmes possibles



Renforcer les ressources individuelles

Mieux se connaître pour mieux avancer
Révéler ses ressources cachées
Reprendre sa place sans s'effacer
Oser se choisir



Prévenir l'épuisement et réguler l'énergie

Prévenir l'épuisement et réguler l'énergie
Restaurer le lien et lutter contre
l'isolement
Nourrir le sens et l'élan de vie



Restaurer le lien et lutter contre l'isolement

Retisser le lien pour lutter contre
l'isolement
Favoriser le sentiment d'appartenance
Créer des espaces de parole sécurisés
Renforcer le soutien perçu



Nourrir le sens et l'élan de vie

La joie comme ressource
Remettre du sens dans son engagement
Reconnecter à ce qui fait profondément sens
Cultiver un élan vital durable

Ils m'ont fait confiance...



Et vous ?



Parlons ensemble de votre prochain événement

Alexia GUILBERT
www.hapinami.fr

alexia@hapinami.fr
07 81 63 80 96
