

## Annexe 1 : Exemple d'atelier

Titre : l'accompagnement multisensoriel de l'entrepreneur/du chef d'entreprise à travers une expérience immersive centrée sur les cinq sens et le chocolat.

### Atelier « Sens en Éveil : Accompagnement sensoriel de l'entrepreneur »

**Objectif** : Offrir aux entrepreneurs un accompagnement unique et sensoriel pour les aider à se reconnecter à eux-mêmes, mieux gérer leur stress, et améliorer leur bien-être en utilisant les cinq sens et le chocolat comme vecteurs de relaxation et de ressourcement.

#### Programme :

##### 1. Le besoin d'accompagnement entrepreneurial

Discussion sur les défis de l'entrepreneuriat : isolement, stress, surcharge mentale.

Présentation de l'atelier et de son approche innovante par les sens

##### 2. La vue – Visualisation et inspiration

Utilisation d'images et de couleurs liées au chocolat pour évoquer des émotions positives.

Exercice de visualisation guidée pour se projeter dans un avenir serein et inspirant en tant qu'entrepreneur.

Création d'une tablette de chocolat personnalisée, en jouant sur l'esthétique, les formes et les couleurs

##### 3. Le toucher – Se reconnecter à soi

Exercice de méditation tactile : manipuler du chocolat fondu et des ingrédients naturels pour éveiller le sens du toucher.

Ateliers pratiques : pétrir, modeler, et travailler le chocolat, favorisant la relaxation et l'expression créative.

##### 4. L'odorat – L'éveil des souvenirs et des émotions

Découverte des parfums du chocolat : comment les arômes peuvent évoquer des souvenirs et apaiser l'esprit.

Atelier de composition de mélanges olfactifs (ex : chocolat, épices, agrumes) pour créer des petites bombes odorantes et relaxantes.

##### 5. L'ouïe – Harmonie et relaxation

Séance de relaxation sonore avec des sons doux et apaisants, combinée à la dégustation lente de chocolat pour synchroniser la détente mentale et sensorielle.

Atelier de création de "morceaux de chocolat sonores" : chaque participant associe une note de musique à une saveur pour composer une harmonie chocolatée unique.

##### 6. Le goût – Dégustation en pleine conscience

Initiation à la dégustation consciente : savourer lentement le chocolat pour explorer les différentes saveurs et textures.

Dialogue sur l'importance du goût et de l'alimentation dans la gestion du stress et le bien-être quotidien.

## 7. Conclusion et partage d'expériences

Échanges autour des ressentis de chaque participant, et comment ils peuvent appliquer ces techniques sensorielles dans leur vie professionnelle et personnelle.

Distribution d'un kit sensoriel (incluant des éléments de chaque sens abordé) pour poursuivre l'expérience chez soi.

### **Résultats attendus :**

Les entrepreneurs découvriront un accompagnement holistique à travers les cinq sens, renforçant leur capacité à gérer le stress, à s'ancrer dans l'instant présent et à améliorer leur bien-être général. Ce moment de ressourcement les aidera à trouver un équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

### **Modalités pratiques :**

- Durée de l'atelier : 2 jours
- Nombre de participants : 8-12
- Matériel nécessaire : Espace aménagé pour chaque atelier, matériel pour travailler le chocolat, matériel sensoriel (huiles essentielles, diffuseurs, etc.).
- Tarif : À déterminer selon les coûts d'organisation.

Cette approche multisensorielle offre une expérience unique et immersive pour les entrepreneurs, leur permettant de se recentrer tout en bénéficiant d'un accompagnement qui allie plaisir, détente, et développement personnel.