

Catherine ROUAULT
 91 av paul ravoux
 30402 Villeneuve les Avignon Cedex
 Catherine.rouault.formation@gmail.com
 06.10.26.09.28 – www.catherinerouault.fr



FORMATRICE - CONSULTANTE-CONFERENCIERE

Dotée d'un 3^{ème} cycle universitaire, j'ai exercé pendant 10 ans en tant que cadre dirigeant dans la gestion des groupes. Avec près de **20 ans d'approche comportementale**, j'ai mené de front l'accompagnement de public en difficulté (rmiste, TH, demandeur d'emploi) et la formation auprès d'entreprises et groupements. J'anime aujourd'hui des formations avec des outils riches et variés et favorise **l'intégration optimale par la pratique et le mouvement**. Spécialisée dans la gestion des émotions, j'apporte une vraie réponse aux tensions professionnelles

DOMAINE DE COMPETENCES

Formation auprès d'entreprises et de groupements

Dirigeante de l'organisme - Animation de formation - Elaboration de programmes pédagogiques - Rédaction du support - Diagnostic de situation - Accompagnement individuel - Administratif

Domaines d'intervention	
ETRE ACTEUR DE SON BIEN-ETRE	RELATIONNER HARMONIEUSEMENT
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prévenir le burn-out et mieux gérer son stress ✓ Utiliser les émotions et gagner en performance ✓ Stimuler son intelligence émotionnelle ✓ Développer l'estime de soi ✓ Stimuler ses 3 intelligences (ses 3 cerveaux). ✓ Dépasser ses pensées limitantes 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Développer une communication harmonieuse ✓ Connaître les clés pour mieux communiquer. ✓ Mieux se connaître pour mieux communiquer ✓ Vivre la prise de parole avec aisance.. ✓ Développer son assertivité. ✓ Optimiser son management

DES OUTILS RICHES ET VARIES

PNL (Programmation Neuro Linguistique) –AT (Analyse Transactionnelle) –CNV (Communication Non Violente) –Intelligence Emotionnelle et Collective - Techniques respiratoires (cohérence cardiaque)– Dynamique corporelle et posturale (méthode mézière, brain-gym) – relaxation et méditation –pleine conscience- Exercices ludiques- Jeux de rôle filmés

MES REFERENCES



PROFIL PROFESSIONNEL ET FORMATION

Depuis 2002 Formatrice indépendante : bien-être au travail et communication harmonieuse
 2002-2008 ...Formatrice en Emploi et dynamisation en organisme d'insertion INTERPRODUCTION FORMATION
 1993-2001 ...Manager de groupe (jusqu'à 20 personnes)- Brice – Laurent Cerrer
 1989-1993 ...Chargé de projet en tourisme et aménagement du territoire

DEPUIS 1994 FORMATION CONTINUE DANS LE DOMAINE DE LA COMMUNICATION ET DE LA CONNAISSANCE DE SOI. STAGES ET LECTURES DIVERSES

2002 Formation de **FORMATEUR**, Université d'AVIGNON
 1989 DEA et DESS **d'Aménagement et de développement local** appliqué au tourisme
 1987 MAITRISE **d'Aménagement du territoire**, mention Très Bien

DIVERS

Passionnée par les sciences humaines et la connaissance de soi.
Auteur de « Parahôtellerie-Résidence de tourisme » Editions Touristiques Européennes - nov 88
Présidente de l'association « Arbre de vie » depuis 2004, accompagnement au mieux-être.
Membre de la formathèque des FCGA (fédération des Centres de Gestion Agrées).
Membre active d'un réseau de partenaires formateurs.