



## FICHE TECHNIQUE VOTRE FORMATRICE

### CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN BIEN-ETRE AU TRAVAIL ET  
COMMUNICATION HARMONIEUSE

Spécialisée notamment dans la gestion des émotions. Je développe une pratique centrée sur le corps. Elle permet d'accéder à un mieux être rapide et efficace.

#### PEDAGOGIE

Alternance de théorie et de pratiques facilitant la prise de conscience. Approche Psychocorporelle (*prévoir une tenue souple*)

#### MODALITE D'EVALUATION :

Questionnaire d'autopositionnement (avant et après) – évaluation à chaud des pratiques - fiche d'évaluation finale

**PUBLIC ET EFFECTIF :** Tout public, aucun pré-requis – 10 personnes max

**DUREE, DATE, DELAI :** 1à 2 journées de 7h présentiel - Date à définir ensemble – Délai en fonction de la disponibilité de chacune des parties/20 jours minimum

**LIEUX ET ACCES :** A définir ensemble - salle équipée/logistique - En cas de handicap me contacter

**PRIX :** Me contacter pour une réponse personnalisée (sous 48 heures)

**DOCUMENTS :** Attestation de réalisation en fin de formation

**PLUS D'INFOS :** consulter le site et CGV/U  
[CGV/CGU \(www.catherinerouault.fr\)](http://www.catherinerouault.fr)

**CONTACT :** 06 10 26 09 28

[catherine.rouault.formation@gmail.com](mailto:catherine.rouault.formation@gmail.com)

[www.catherinerouault.fr](http://www.catherinerouault.fr)

C. Rouault / 30 400 Villeneuve les  
Avignon Siret 504 553 744 000 39 -

Numéro d'activité 91300367430/Occitanie



# Gérer le stress/ Prévenir le Burn-out ou trop de tensions, la pause s'impose

**Le + :** Répond à la réglementation sur les «RPS» et la «Qualité de Vie au Travail». Mise en place de «Pratiques Minutes»

*Irritabilité, fatigue chronique, souffle court, dans une société en mutation constante ... nous subissons un rythme effréné qui nous met en danger. Soucieux d'efficacité, nous avons perdu l'écoute de notre corps qui réclame son temps ressource. Comprendre ses fonctionnements, respecter les indispensables besoins de pause sont les conditions d'un nouvel art de vivre où efficacité rime avec sérénité*

## OBJECTIFS

Il s'agit d'une manière générale de prévenir les états à risque et d'améliorer sa qualité de vie au travail.

### Objectifs opérationnels

- Identifier son état interne et son impact sur la santé et le comportement.
- Acquérir des réflexes pour gérer son stress de manière rapide et efficace.

## PROGRAMME

### ETABLIR UN DIAGNOSTIC PERSONNEL *Matin 9h-12h30*

- Distinguer le stress du burn-out.
- Repérer les signaux d'alerte et prévenir les situations à risques (accident, fautes, état de santé).
- Identifier les profils à risques et l'impact sur la performance. (Profils du Dr Bensabat)  
*Evaluation par l'écoute du corps et repérage sur une échelle de valeur. Vidéo du stress au travail selon l'INRS – Test sur son niveau des stress*

### ACQUERIR DES TECHNIQUES DE REGULATION

*Après-midi 13h30-17h00*

- Baisser son curseur émotionnel de manière immédiate.  
*Protocole respiratoire avec notamment la cohérence cardiaque.*
- Faciliter la prise du recul *Pause et méditation.*
- Dépasser ses résistances mentales et agir avec le corps.  
*Posture d'ancrage et de centrage.*
- Recharger ses batteries pour retrouver de l'énergie.  
*Pratiques de postures de yoga et de mouvements de chi –kong.*
- Se libérer des tensions accumulées.  
*Mouvements issus du milieu sportif et médical (méthode mézière) et de pratiques orientales.*

**Une méditation de Pleine conscience et différents supports d'exercices sont transmis.**