



# Des couleurs et des senteurs pour réguler ses états internes

*Combinaison olfactive*

Savez-vous qu'à chaque couleur correspond une façon de penser et d'agir ?



## 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

### 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 maximum

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

**LIEUX :** A définir ensemble - salle équipée en logistique – Si 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 - Déclaration  
d'activité N°91300367430/Occitanie



*Au niveau scientifique la couleur est une fréquence comme la musique qui a la capacité de jouer sur nos émotions. Les publicitaires s'en servent pour susciter une image, une envie. Dans le quotidien, elle est un excellent régulateur émotionnel.*

## OBJECTIFS

### Objectifs général :

Connaître la symbolique des couleurs et savoir l'utiliser dans sa vie

### Objectifs opérationnel/résultats attendus

- Comprendre l'influence des couleurs sur les émotions et les comportements.
- Diagnostiquer la couleur nécessaire pour réguler son état interne
- Repérer sa couleur besoin

## PROGRAMME

COMPREHENSION Matin 9h00 – 12h30

- Comprendre le langage des couleurs au niveau professionnel (marketing) et personnel (état interne)
- Ressentir les effets de la couleur sur soi et la clientèle (sur le plan physique, émotionnel et mental).

APPLICATION 13h30 – 17h00

- **Découverte olfactive** de 14 couleurs (une madeleine de Proust propre à chacun)
- Rééquilibrer son état émotionnel avec la couleur
- Utiliser **la fréquence de la couleur** au quotidien, pour mieux gérer ses états face aux clients, aux problèmes, au stress (des couleurs pour apaiser, des couleurs pour stimuler).
- Réaliser un bilan personnel de son état d'être à l'aide du color-test et identifier ses besoins en couleur.
- Relaxation couleur pour mieux intégrer

*« Partout où se joue une touche de couleur, une note d'un chant, une grâce de la forme, c'est un appel à notre amour »*  
**Rabindranah Tagor**