



## 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 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



# Libérer son enfant intérieur et développer son potentiel professionnel

« *L'enfance est ce que nous passons notre existence à essayer de retrouver.* »

Forest Whitaker

Dialogue du film « Ainsi va la vie »

**Objectifs général :** exprimer plus de créativité et de joie en se libérant des freins de l'enfance

#### Objectifs opérationnel/résultats attendus

- Reconnaître ses propres fonctionnements dus à l'enfance – *Test de positionnement*
- Repérer les freins au déploiement de son potentiel – *Partage de situation limitante*
- Expérimenter la joie et la libération de retrouver l'enfant joyeux en soi – *exercice d'expression créative*

#### PROGRAMME

COMPREHENSION / Matin 9h00-12h30

- Répertoire les bénéfices d'accueillir et d'écouter son enfant intérieur.
- Faire le lien avec les besoins de l'adulte : créativité, rire, ressourcement...
- Identifier son profil de personnalité à travers l'enfant intérieur
- Diagnostiquer ses comportements réactionnels, les masques sociaux mis en place et les croyances limitantes associées

APPLICATION/ Après-midi 13h30 – 17h00

- Redécouvrir la liberté de l'enfant en soi
- Transformer ses blocages en force, en choisissant un fonctionnement permissif
- Renaître à nouveau avec la méditation
- Retrouver sa créativité et les plaisirs de l'enfance - déployer son potentiel d'adulte

*Test - Rire - expression créative – méditation – construction de schéma de pensées positifs – Débriefing*

*NB : Il est demandé d'emmener la photocopie d'une photo de soi enfant, des magazines, une paire de ciseau et de la colle.*