



# Développer son potentiel intuitif



## 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 efficient.

#### 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 – 2024

**LIEUX :** sites ENORGA - salle équipée en  
logistique – Si handicap me contacter

**PRIX :** me contacter

**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

## OBJECTIF

Acquérir des outils et techniques pour développer son intuition et en faire un véritable outil de décision, de créativité et de connaissance de soi

### Objectifs opérationnels

- ✦ Comprendre ce qu'est l'intuition et la reconnaître
- ✦ S'entraîner avec des exercices et jeux intuitifs
- ✦ Développer son potentiel intuitif

## PROGRAMME 9H00-17H00

### OUVRIR SON REGARD

- ✦ Découvrir ce qu'est l'intuition
- ✦ Pourquoi ne l'écoutons plus
- ✦ Distinguer interprétation et intuition
- ✦ Concilier intuition et intellect

### LES PRATIQUES

- ✦ Stimuler ses 5 sens pour entendre et savoir
- ✦ Aiguiser son intuition avec des pratiques et postures
- ✦ S'entraîner avec des exercices concrets et jeux intuitifs
- ✦ Chercher en soi l'information pour agir
- ✦ Savoir décider en situation d'incertitude ou de cécité
- ✦ Exercice de méditation

