

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 – COACH – THERAPEUTE

Dotée d'un 3^{ème} cycle universitaire, j'ai exercé pendant 10 ans en tant que cadre dirigeant dans la gestion des groupes. Avec plus de **20 ans d'approche comportementale**, J'anime aujourd'hui des formations auprès d'entreprises et groupements 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

Quelques domaines d'intervention et références

Cf catalogue <https://bit.ly/4qJdbFm>



BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

- Prévenir le burn-out et mieux gérer son stress
- Centre hospitaliers Aix en Provence, Salon de Provence, cliniques de provence, CCI Vaucluse et Paris, CEA, France Travail, Téléassurance, INSTN, OGA.....
- Utiliser les émotions et gagner en performance / Banque de France, conseillers France Travail,
- Méditer, un pont entre business et
- Respirer pour mieux s'inspirer

DEPLOYER SON POTENTIEL

- Développer l'estime de soi / CEA, CCI Vaucluse, OGA (Organismes de gestion agréée)
- Stimuler ses 3 intelligences / OGA Avignon, Metz, Nancy, Nice, Caen.....
- Mieux se connaître pour mieux communiquer / Centre Hospitalier Montpellier, OGA
- Vivre la prise de parole avec aisance / CEA, ORANO, CCI, OGA.....
- ...

ELARGIR SA VISION

- La chromothérapie pour réguler ses états internes / OGA Nancy, Avignon, Troyes, Angers ...
- Développer son potentiel intuitif / Avignon, Perpignan, Rouen.....
-

DES OUTILS RICHES ET VARIES

PNL-AT-CNV-Techniques respiratoires (cohérence cardiaque)- Dynamique corporelle et posturale (méthode mézière, brain-gym) - relaxation -pleine conscience- Exercices ludiques- Jeux de rôle filmés

PROFIL PROFESSIONNEL ET FORMATION

Activités

- Depuis 2002 **Formatrice indépendante** : bien-être au travail, développement personnel et communication harmonieuse
- 2002-2008 **Formatrice** en accompagnement à l'emploi/projet professionnel, *Interproduction Formation (84)*
- 1993-2001 **Manager de groupe**, *Brice – Laurent Cerrer*
- 1989-1993 **Urbaniste et Chargée de projet en aménagement touristique**. *Cabinet Aubert, France Conseil Marketing*
-

Formations

- 1994 – 2025 Formation continue dans divers domaines **d'exploration de l'humain**.
Formation professeur de yoga en cours
- 2024 Formation PNL « Communication opérationnelle, **le management du changement** », *Institut Paul Pyronnet*
- 2021 Formation de **Thérapeute** -*Anne Givaudan et Dc Achram*
- 2002 Formation de **FORMATEUR**, *Université d'AVIGNON*
- 1989 DEA/DESS **d'Aménagement du territoire et d'urbanisme**. *IUP Paris*
- 1987 MAITRISE **d'Aménagement du territoire**, mention Très Bien. *La Sorbonne Paris*

DIVERS

Passionnée par les sciences humaines et la connaissance de soi.

Auteur de « *Parahôtellerie-Résidence de tourisme* » Editions Touristiques Européennes – mémoire de maîtrise publié en nov 88

Présidente de l'association « Arbre de vie » depuis 2004, accompagnement au mieux-être.

Membre active d'un réseau de partenaires formateurs.