



« Coach en santé globale »

Public :

Tout professionnel exerçant un métier dans le domaine de la santé ou de l'accompagnement, et qui souhaite élargir son approche (ex : infirmière, kiné, sophrologue, éducateur, professionnel de la relation d'aide, entraîneurs sportifs...), salarié projetant une reconversion professionnelle dans le domaine de l'accompagnement et du bien-être.

Prérequis :

Comprendre, parler et écrire le français. Disposer d'un ordinateur connecté et/ou d'un smartphone connecté à internet.

Durée de formation :

462 heures en 3 ans (154 heures par an)
66 jours en 3 ans (22 jours par an)

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter au 06.80.99.54.35 ou par email : declic.hdf@gmail.com

Objectifs :

À l'issue de la formation le stagiaire sera capable dans le cadre de ses missions professionnelles, d'utiliser les outils fondamentaux de la naturopathie ainsi que les techniques majeures de gestion du stress et des émotions, afin de conseiller et accompagner une personne pour la rendre autonome dans la mise en œuvre de techniques de mieux-être, d'hygiène de vie, de réforme alimentaire, et de renforcement de l'organisme.

Moyen et modalité :

Présentiel

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature, dans le cadre d'une formation en e-learning.

Moyens Techniques :

Tables, chaises, paper board, vidéoprojecteur, ordinateur

Moyens Pédagogiques :

Alternance de théorie et de cas concrets

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour palier à des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.



Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

Une série d'exercice pratique à chaque fin de module afin de vérifier l'acquisition des notions.

Des quizz à la fin de chaque module afin de vérifier que les notions théoriques sont bien acquises.

Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :

Toutes les formations dispensées à DECLIC sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

200 € de frais d'inscription

1950 € par an soit 5850 €

12,7 €/h stagiaire

Soit un total de 6050 € pour l'ensemble de la formation.

Ces prix sont nets de taxe, la structure étant non assujettie à la TVA.

Contact :

Dendievel Elisabeth
declic.hdf@gmail.com
07.68.42.78.51

QUELQUES CHIFFRES:

Aucune session finalisée à ce jour, le tableau ci-dessous sera complété dès la fin de la 1^{ère} session de formation.

promotions	Taux de satisfaction :	Taux d'admis :	Taux d'insertion à 6 mois :	Taux d'insertion à 2 ans :
------------	------------------------	----------------	-----------------------------	----------------------------

Coach en Santé Globale année 1

22 jours, 154 heures

Objectifs :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable dans le cadre de ses missions professionnelles, d'utiliser les outils fondamentaux de la naturopathie ainsi que les techniques majeures de gestion du stress et des émotions, afin de conseiller et accompagner une personne pour la rendre autonome dans la mise en œuvre de techniques de mieux-être, d'hygiène de vie, de réforme alimentaire, et de renforcement de l'organisme.

Module 1 : Former une personne à l'utilisation des outils de gestion du stress

Durée du module : 35 heures

Nombre de séquences : 3

Objectif du module :

A l'issue du module, le stagiaire sera capable d'expliquer les causes et conséquences du stress, et connaîtra les principaux outils de gestion du stress.

Modalité d'évaluation : QCM

Séquence d'introduction

Durée de la séquence : 1h

Modalité de la séquence : Présentielle

Contenu de la séquence :

Séance 1 : Présentation de la formation et de son organisation

Séance 2 : Présentation du/des formateur(s)

Séance 3 : Présentation des documents légaux et Q/R

Séance 4 : Présentation de la plateforme digitale

Séance 5 : Présentation des aides (Supports, Formateurs, Pédagogies,...)

Séance 6 : Test de positionnement du/des stagiaire(s)

Connaître les effets physiologiques du stress

Durée de la séquence : 13h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'identifier chez la personne accompagnée les manifestations physiologiques du stress et leur impact sur la santé.

Contenu de la séquence :

Connaître la physiologie du système nerveux

Connaître les impacts du stress sur la santé

Identifier les réactions émotionnelles chez la personne accompagnée

Durée de la séquence : 21h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de prendre en compte les réactions liées aux débordements émotionnels, de les identifier, de les nommer, et de mettre en place les outils psychocorporels correspondants.

Contenu de la séquence :

Les réactions liées aux débordements émotionnels :

Identifier les réactions physiologiques visibles (modification des rythmes cardiaque et respiratoire, etc.) et les interpréter

Choisir les outils psychocorporels adaptés (relaxation, méditation, etc.)

Evaluation module 1

Module 2 : Conseiller une réforme alimentaire



Durée du module : 28 heures

Nombre de séquences : 3

Objectif du module : A l'issue du module, le stagiaire sera capable d'expliquer les bases d'une alimentation favorable à une bonne santé et de composer une ration alimentaire équilibrée en macro-nutriments.

Modalité d'évaluation : quiz et exercices pratiques

Accueil et objectif

Durée de la séquence : 1h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'expliquer les objectifs du module

Contenu de la séquence : Présentation objectifs du module "alimentation"

Recueil des attentes

Expliquer les bases de la nutrition : macro-nutriments

Durée de la séquence : 20h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'expliquer les sources de macro-nutriments et leur utilité dans un apport alimentaire équilibré.

Contenu de la séquence :

Identifier les macro-nutriments : protéines, lipides, glucides.

Les impacts des macro-nutriments pour le fonctionnement du corps humain et la préservation de la santé.

Les sources de chaque macro-nutriment.

Les recommandations journalières pour chaque macro-nutriment.

Expliquer le lien entre écologie et santé

Durée de la séquence : 7h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'évaluer l'impact de l'environnement sur la qualité de l'alimentation, et ses conséquences sur la santé.

Contenu de la séquence :

Les liens entre état de santé et mode de culture et de transformation des aliments.

-Conséquences de l'agro-industrie : lien entre pesticides et maladies, lien entre alimentation ultra-transformée et maladies

-Bénéfices de l'agriculture biologique sur la santé et l'environnement

Evaluation module 2

Module 3 : Conseiller une personne dans sa relation à l'autre

Durée du module : 28 heures

Nombre de séquences : 3

Objectif du module : A l'issue du module, le stagiaire sera capable d'expliquer les techniques de base de la communication analogique et digitale, et de les utiliser dans le cadre de l'animation d'un groupe professionnel.

Modalité d'évaluation : QCM

Accueil et objectifs

Durée de la séquence : 1h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'expliquer les objectifs du module et d'en vérifier la pertinence par rapports à ses attentes.

Contenu de la séquence :

Présentation des objectifs du module.

Adéquation avec les attentes des participants.

Questions/réponses.

Construire une dynamique de groupe

Durée de la séquence : 13h

Modalité de la séquence : Présentielle

SIRET : 344 453 048 00029

APE : 8559 A



N° de déclaration d'Activité
de formation : 32 62 02932 62



Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de s'appuyer sur le vécu personnel et professionnel des intéressés pour créer une source d'échanges et de partage.

Contenu de la séquence :

Le processus ou les étapes de la construction d'une séance autour de la dynamique de groupe.

Comment animer des jeux d'inclusion pour créer une dynamique de groupe.

Accompagner une personne dans l'amélioration de sa communication de base

Durée de la séquence : 14h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'expliquer à la personne accompagnée comment transmettre un message sans déperdition de contenu.

Contenu de la séquence :

La déperdition du message

La forme et le fond du message (analogique et digital)

Les techniques de synchronisation tant sur le plan corporel qu'au niveau du vocabulaire.

Evaluation module 3

Module 4 : Conseiller une amélioration de l'hygiène de vie

Durée du module : 28 heures

Nombre de séquences : 3

Objectif du module : A l'issue du module, le stagiaire sera capable d'évaluer la vitalité d'une personne, selon l'approche naturopathique.

Modalité d'évaluation : QCM

Accueil et objectifs

Durée de la séquence : 1h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'expliquer les objectifs du module et d'en vérifier la pertinence par rapport à ses attentes.

Contenu de la séquence :

Présentation des objectifs du module.

Adéquation avec les attentes des participants.

Questions/réponses.

Connaître les 5 principes de l'approche globale

Durée de la séquence : 13h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'accompagner une personne selon les cinq principes de la santé globale.

Contenu de la séquence :

Les 5 piliers de la santé naturelle :

-vitalisme

-holisme

-humorisme (liquides de l'organisme)

-causalisme

-hygiénisme.

Connaître la notion de "terrain"

Durée de la séquence : 14h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'analyser les caractéristiques de l'état de santé d'une personne, appelé "terrain".

Contenu de la séquence :

Notion de terrain en médecine traditionnelle

Les déséquilibres de l'organisme pouvant entraîner des symptômes (surcharges, carences, toxémie, hérédité, mode de vie).



La notion d'intoxication.

Evaluation module 4

Module 5 : conseiller les biothérapies

Durée du module : 35 heures

Nombre de séquences : 5

Objectif du module : A l'issue du module, le stagiaire sera capable de conseiller l'usage de techniques naturelles de bien-être.

Modalité d'évaluation : QCM

Accueil et objectifs

Durée de la séquence : 1h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'expliquer les objectifs du module et d'en vérifier la pertinence par rapports à ses attentes.

Contenu de la séquence :

Présentation objectifs du module "conseiller les biothérapies"

Recueil des attentes.

Utiliser et conseiller les Fleurs de Bach pour mieux gérer ses émotions

Durée de la séquence : 13h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de conseiller une personne à mieux gérer ses émotions grâce aux Fleurs de Bach.

Contenu de la séquence :

Le Dr Bach et sa philosophie

Les quintessences florales

Mener un entretien Fleurs de Bach

Utiliser et conseiller l'argile pour renforcer le bien-être

Durée de la séquence : 7h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de conseiller une personne à améliorer son bien-être grâce à différentes formes d'argile.

Contenu de la séquence :

Histoire de l'utilisation de l'argile

Composition des différentes argiles

Les différentes formes utilisables

Comment choisir la forme adaptée

Utiliser et conseiller 10 plantes pour renforcer le bien-être

Durée de la séquence : 7h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de conseiller une personne à choisir et utiliser 10 plantes afin d'améliorer son bien-être.

Contenu de la séquence :

Monographies de 10 plantes

Les différentes formes galéniques

Choisir et bien utiliser les plantes pour améliorer le bien-être

Utiliser et conseiller 10 huiles essentielles pour renforcer le bien-être

Durée de la séquence : 7h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de conseiller une personne à choisir et utiliser 10 huiles essentielles afin d'améliorer son bien-être.

Contenu de la séquence :

Centre de formation **DECLIC**
172bis Route de Lens
62223 Ste Catherine les Arras



<http://declicformations.com/>
email : declic.hdf@gmail.com
tél : 06/80/99/54/35

Monographies de 10 huiles essentielles
Les différentes voies d'utilisation et précautions d'emploi
Choisir et bien utiliser les huiles essentielles pour améliorer le bien-être.

Evaluation module 5

SIRET : 344 453 048 00029
APE : 8559 A



N° de déclaration d'Activité
de formation : 32 62 02932 62

Coach en Santé Globale année 2

22 jours, 154 heures

Objectifs :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable dans le cadre de ses missions professionnelles, d'utiliser les outils fondamentaux de la naturopathie ainsi que les techniques majeures de gestion du stress et des émotions, afin de conseiller et accompagner une personne pour la rendre autonome dans la mise en œuvre de techniques de mieux-être, d'hygiène de vie, de réforme alimentaire, et de renforcement de l'organisme.

Module 1 : Former une personne à l'utilisation des outils de gestion du stress

Durée du module : 35 heures

Nombre de séquences : 3

Objectif du module : A l'issue du module, le stagiaire sera capable de conscientiser son stress et ses émotions, et de mettre en œuvre les outils de gestion du stress.

Modalité d'évaluation : QCM.

Séquence d'introduction

Durée de la séquence : 1h

Modalité de la séquence : Présentielle

Contenu de la séquence :

Séance 1 : Présentation de la formation et de son organisation

Séance 2 : Présentation du/des formateur(s)

Séance 3 : Présentation des documents légaux et Q/R

Séance 4 : Présentation de la plateforme digitale

Séance 5 : Présentation des aides (Supports, Formateurs, Pédagogies,...)

Séance 6 : Test de positionnement du/des stagiaire(s)

Utiliser la méditation comme outil de lutte contre le stress

Durée de la séquence : 20h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'enseigner les techniques de méditation à la personne accompagnée comme outil de lutte contre le stress.

Contenu de la séquence :

Connaître les techniques de méditation

Faire pratiquer la méditation

Utiliser des techniques de relaxation comme outil de lutte contre le stress

Durée de la séquence : 14h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'enseigner la relaxation selon Schultz et Jacobson à la personne accompagnée comme outil de lutte contre le stress.

Contenu de la séquence :

Utiliser les techniques de relaxation selon le training autogène de Schultz

Utiliser les techniques de relaxation selon la méthode Jacobson

Evaluation module 1

Module 2 : Conseiller une réforme alimentaire

Durée du module : 28 heures

Nombre de séquences : 3



Objectif du module : A l'issue du module, le stagiaire sera capable d'expliquer les bases de la physiologie digestive, et de composer une ration alimentaire équilibrée en micro-nutriments.

Modalité d'évaluation : QCM

Accueil et objectif

Durée de la séquence : 1h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'expliquer les objectifs du module

Contenu de la séquence : Présentation objectifs du module "alimentation"

Recueil des attentes

Expliquer les bases de la nutrition : micro-nutriments

Durée de la séquence : 13h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'expliquer les sources de micro-nutriments et leur utilité dans un apport alimentaire équilibré.

Contenu de la séquence :

Identifier les micro-nutriments : vitamines, minéraux, oligoéléments, enzymes.

Les impacts des micro-nutriments pour le fonctionnement du corps humain et la préservation de la santé.

Les sources de chaque micro-nutriment.

Les recommandations journalières pour chaque micro-nutriment.

Connaître la physiologie digestive

Durée de la séquence : 14h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'expliquer de manière synthétique le fonctionnement du système digestif.

Contenu de la séquence :

Anatomie et physiologie du tube digestif supérieur.

Anatomie et physiologie des intestins.

Anatomie et physiologie des organes sécréteurs et excréteurs du tube digestif.

Interactions entre le système digestif et le système nerveux, et leurs conséquences sur la santé.

Evaluation module 2

Module 3 : Conseiller une personne dans sa relation à l'autre

Durée du module : 28 heures

Nombre de séquences : 3

Objectif du module : A l'issue du module, le stagiaire sera capable d'utiliser et de conseiller les techniques de médiation dans le cadre d'une situation conflictuelle.

Modalité d'évaluation : QCM

Accueil et objectifs

Durée de la séquence : 1h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'expliquer les objectifs du module et d'en vérifier la pertinence par rapports à ses attentes.

Contenu de la séquence :

Présentation des objectifs du module.

Adéquation avec les attentes des participants.

Questions/réponses.

Conseiller des modes de communication non violentes

Durée de la séquence : 13h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'analyser une situation relationnelle et de préconiser des techniques de communication bienveillantes adaptées à la situation.



Contenu de la séquence :

La CNV (communication non violente) : écoute active, reformulation par vocabulaire et contexte, calibrage, synchronisation.

Conseiller la médiation dans une situation relationnelle conflictuelle

Durée de la séquence : 14h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'analyser une situation relationnelle et de préconiser des techniques de médiation adaptées à la situation.

Contenu de la séquence

La médiation comme outil de communication assertive (protocole OSBD).

Evaluation module 3

Module 4 : Conseiller une amélioration de l'hygiène de vie

Durée du module : 28 heures

Nombre de séquences : 3

Objectif du module : A l'issue du module, le stagiaire sera capable d'évaluer le terrain d'une personne et ses conséquences sur la santé.

Modalité d'évaluation : QCM

Accueil et objectifs

Durée de la séquence : 1h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'expliquer les objectifs du module et d'en vérifier la pertinence par rapport à ses attentes.

Contenu de la séquence :

Présentation des objectifs du module.

Adéquation avec les attentes des participants.

Questions/réponses.

Détecter l'intoxication du terrain

Durée de la séquence : 13h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'identifier la symptomatologie et l'origine des pathologies liées à une intoxication du "terrain".

Contenu de la séquence :

Les liquides de l'organisme (sang, lymphe).

Les toxines : colles et cristaux.

Les étapes de la genèse des maladies selon Marchesseau.

Détecter un déséquilibre acido-basique

Durée de la séquence : 14h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de détecter un déséquilibre acido-basique, de l'expliquer et d'en comprendre les effets sur la santé.

Contenu de la séquence :

L'acidification de l'organisme et les processus régulateurs.

Les conséquences du déséquilibre acido-basique sur la santé.

Evaluation module 4

Module 5 : conseiller les soins traditionnels

Durée du module : 35 heures

Nombre de séquences : 5

Objectif du module : A l'issue du module, le stagiaire sera capable d'expliquer les bases des soins traditionnels visant à l'amélioration du bien-être global d'une personne.

SIRET : 344 453 048 00029

APE : 8559 A



N° de déclaration d'Activité
de formation : 32 62 02932 62



Modalité d'évaluation : QCM

Accueil et objectifs

Durée de la séquence : 1h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'expliquer les objectifs du module et d'en vérifier la pertinence par rapports à ses attentes.

Contenu de la séquence :

Présentation objectifs du module "conseiller les soins traditionnels"

Recueil des attentes.

Expliquer et conseiller les soins ayurvédiques

Durée de la séquence : 6h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de conseiller une personne dans le choix de soins ayurvédiques visant à améliorer son bien-être.

Contenu de la séquence :

Histoire de l'ayurvéda

Les gunas, les doshas et les nadis

Choisir et bien utiliser les soins ayurvédiques pour améliorer le bien-être.

Expliquer et conseiller les soins issus de la médecine traditionnelle chinoise

Durée de la séquence : 14h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de conseiller une personne dans le choix de soins issus de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) visant à améliorer son bien-être.

Contenu de la séquence :

Histoire de la MTC

La vision de l'humain selon la MTC

Choisir et bien utiliser les soins de MTC pour améliorer le bien-être.

Faire le lien entre tradition et modernité

Durée de la séquence : 7h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'expliquer comment la science actuelle décrit les soins des médecines traditionnelles.

Contenu de la séquence :

Etudes scientifiques récentes sur les effets de la méditation

Approche simplifiée des principales théories de la physique quantique

Expliquer et conseiller 5 techniques énergétiques et informationnelles actuelles

Durée de la séquence : 7h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de conseiller une personne dans le choix de techniques énergétiques et informationnelles visant à améliorer son bien-être.

Contenu de la séquence :

5 techniques thérapeutiques énergétiques et informationnelles

Choisir et bien utiliser les techniques énergétiques et informationnelles pour améliorer le bien-être.

Evaluation module 5



Coach en Santé Globale année 3

22 jours, 154 heures

Objectifs :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable dans le cadre de ses missions professionnelles, d'utiliser les outils fondamentaux de la naturopathie ainsi que les techniques majeures de gestion du stress et des émotions, afin de conseiller et accompagner une personne pour la rendre autonome dans la mise en œuvre de techniques de mieux-être, d'hygiène de vie, de réforme alimentaire, et de renforcement de l'organisme.

Module 1 : Former une personne à l'utilisation des outils des gestion du stress

Durée du module : 35 heures

Nombre de séquences : 3

Objectif du module : A l'issue du module, le stagiaire sera capable dans un cadre professionnel, d'accompagner une personne à conscientiser son stress et ses émotions, et de lui permettre de mettre en œuvre les outils de gestion du stress.

Modalité d'évaluation : QCM.

Séquence d'introduction

Durée de la séquence : 1h

Modalité de la séquence : Présentielle

Contenu de la séquence :

Séance 1 : Présentation de la formation et de son organisation

Séance 2 : Présentation du/des formateur(s)

Séance 3 : Présentation des documents légaux et Q/R

Séance 4 : Présentation de la plateforme digitale

Séance 5 : Présentation des aides (Supports, Formateurs, Pédagogies,...)

Séance 6 : Test de positionnement du/des stagiaire(s)

Utiliser l'improvisation théâtrale comme outil de lutte contre le stress

Durée de la séquence : 13h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'enseigner la technique d'improvisation théâtrale comme outil d'expression des émotions et d'amélioration de la confiance en soi.

Contenu de la séquence :

Utiliser les techniques d'improvisation théâtrale

Utiliser les techniques d'expression corporelle

Choisir la méthode d'accompagnement et mettre en œuvre la pratique client.

Durée de la séquence : 21h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de choisir l'outil le plus approprié parmi les différentes techniques de gestion du stress enseignées, et de le faire pratiquer à son client.

Contenu de la séquence :

Synthèse des méthodes d'accompagnement à la gestion du stress :

Choisir la méthode d'accompagnement (méditation ou relaxation selon la méthode de Schultz ou de Jacobson)

Mise en œuvre de la pratique client (faire installer le client confortablement, guider la séance selon la méthode étudiée, puis lui faire exprimer ses ressentis).

Evaluation module 1

Module 2 : Conseiller une réforme alimentaire

SIRET : 344 453 048 00029

APE : 8559 A



N° de déclaration d'Activité
de formation : 32 62 02932 62



Durée du module : 28 heures

Nombre de séquences : 3

Objectif du module : A l'issue du module, le stagiaire sera capable d'évaluer la réforme alimentaire à conduire pour une personne, et de l'accompagner à la mise en œuvre de ces changements.

Modalité d'évaluation : QCM

Accueil et objectif

Durée de la séquence : 1h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'expliquer les objectifs du module

Contenu de la séquence : Présentation objectifs du module "alimentation"

Recueil des attentes

Conseiller les meilleures associations alimentaires

Durée de la séquence : 6h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'expliquer les associations alimentaires conseillées et déconseillées.

Contenu de la séquence :

Les associations alimentaires conseillées

Les associations alimentaires indigestes

Accompagner un changement alimentaire

Durée de la séquence : 21h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'accompagner une personne dans la conception d'une alimentation équilibrée en nutriments.

Contenu de la séquence :

Composer une alimentation apportant une proportion adaptée de macro et micro-nutriments :

Conseiller l'alimentation spécifique de l'adulte en bonne santé

Conseiller l'alimentation basifiante

Conseiller l'alimentation hypotoxique

Débriefing et synthèse

Evaluation module 2

Module 3 : Conseiller une personne dans sa relation à l'autre

Durée du module : 28 heures

Nombre de séquences : 2

Objectif du module :

A l'issue du module, le stagiaire sera capable de construire du lien relationnel permettant d'accompagner une personne dans ses capacités à communiquer

Modalité d'évaluation : QCM

Accueil et objectifs

Durée de la séquence : 1h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'expliquer les objectifs du module et d'en vérifier la pertinence par rapports à ses attentes.

Contenu de la séquence :

Présentation des objectifs du module.

Adéquation avec les attentes des participants.

Questions/réponses.

Appliquer les techniques de médiation dans le cadre de la relation professionnelle

Durée de la séquence : 27h

Modalité de la séquence : Présentielle

SIRET : 344 453 048 00029

APE : 8559 A



N° de déclaration d'Activité
de formation : 32 62 02932 62

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'utiliser et de faire appliquer la technique de médiation inspirée de la CNV dans un cadre professionnel.

Contenu de la séquence :

Les transactionnelles relationnelles : position parent/enfant/adulte et triangle BVS (bourreau/victime/sauveur).
Les conséquences des transactions relationnelles sur la qualité de la communication.

Evaluation module 3

Module 4 : Conseiller une amélioration de l'hygiène de vie

Durée du module : 28 heures

Nombre de séquences : 3

Objectif du module

A l'issue du module, le stagiaire sera capable de conseiller des modifications de son hygiène de vie à une personne souhaitant renforcer sa santé.

Modalité d'évaluation : QCM

Accueil et objectifs

Durée de la séquence : 1h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'expliquer les objectifs du module et d'en vérifier la pertinence par rapport à ses attentes.

Contenu de la séquence :

Présentation des objectifs du module.

Adéquation avec les attentes des participants.

Questions/réponses.

Conseiller les techniques d'hydrologie et les techniques respiratoires

Durée de la séquence : 13h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de conseiller des techniques d'hydrologie à la personne accompagnée et de les faire appliquer.

Contenu de la séquence :

Les techniques de santé liées à l'utilisation de l'eau : bains, douches, cataplasmes, thermalisme.

-Bénéfices de l'hydrologie

-Comment pratiquer

-Indications et contre-indications

Les bénéfices des pratiques respiratoires sur la santé et la diminution du stress :

Les différentes méthodes de respiration issues de la sophrologie et du yoga.

Conseiller des pratiques de diète

Durée de la séquence : 14h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de conseiller la pratique de la diète à la personne accompagnée, et de lui faire pratiquer.

Contenu de la séquence :

Les bénéfices de la diète (restriction calorique) dans un cadre de santé globale.

Les conditions de réalisation de la diète dans un cadre de santé globale (indications et contre-indications).

Exemple : la mise en œuvre de la diète chez la jeune femme.

Evaluation module 4

Module 5 : Créer une entreprise de conseil en santé globale

Durée du module : 35 heures

Nombre de séquences : 7

Objectif du module : A l'issue du module, le stagiaire sera capable de créer une entreprise de conseil en santé globale en respectant la législation en vigueur.

Modalité d'évaluation : QCM

SIRET : 344 453 048 00029

APE : 8559 A



Accueil et objectifs

Durée de la séquence : 1h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'expliquer les objectifs du module et d'en vérifier la pertinence par rapports à ses attentes.

Contenu de la séquence :

Présentation objectifs du module "créer son entreprise de conseil en santé globale"

Recueil des attentes.

Evaluer le projet

Durée de la séquence : 6h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de formuler précisément la nature du projet de création d'entreprise et d'en évaluer la faisabilité.

Contenu de la séquence :

Connaître les fondamentaux de la création d'entreprise.

Analyser son idée et la transformer en projet.

Évaluer les risques éventuels de son projet.

Mesurer ses compétences et son expérience par rapport au projet

Etudier le marché

Durée de la séquence : 7h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de réaliser un diagnostic basé sur les forces et faiblesses du projet, et sur les opportunités et les menaces du marché.

Contenu de la séquence :

Définir : sa stratégie ; ses objectifs ; ses cibles.

Connaître : son environnement ; les concurrents déjà en présence ; les sources possibles d'une étude de marché.

Concevoir un business plan

Durée de la séquence : 7h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de réaliser un prévisionnel financier du projet d'entreprise.

Contenu de la séquence :

Réaliser un business plan : la structure et la trame, les points clés de la rédaction, établir un business plan simplifié, savoir présenter son projet en quelques minutes.

Réaliser un prévisionnel financier : plan de financement, compte de résultat, plan de trésorerie.

Connaître les formes juridiques des entreprises

Durée de la séquence : 7h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de choisir la forme juridique la plus adaptée au projet de création d'entreprise.

Contenu de la séquence :

Les différentes formes juridiques (SARL, EURL, SAS, SASU et l'EI)

Focus sur la micro-entreprise

Les différents régimes sociaux et fiscaux

Connaître les dispositifs d'aide à la création

Durée de la séquence : 3h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de choisir et solliciter les aides adaptées au projet de création d'entreprise.

Contenu de la séquence :

Les aides fiscales et sociales



Les aides à l'embauche
Les aides à l'innovation
Les aides sectorielles ou locales
Les concours à la création d'entreprise

Préparation du projet

Durée de la séquence : 4h

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de définir précisément un plan d'action de création d'entreprise.

Contenu de la séquence :

Identifier la méthode pour monter un projet de création d'entreprise, sur les plans stratégique, juridique, financier, et commercial.

Evaluation module 5



CV du formateur

GUFFROY Frédéric

declic.hdf@gmail.com

06.80.99.54.35

C'est en janvier 1986 que Frédéric découvre véritablement le monde de l'entreprise. En effet à cette époque la société Nord sécurité services basée à Lille recherchait un responsable des ressources humaines pour seconder le directeur des ressources humaines. Cette entreprise avait un effectif d'environ 300 personnes et les tâches managériales devenaient de plus en plus nombreuses et de plus en plus complexes. Il fallait non seulement planifier le personnel de cette entreprise de prestation de services mais aussi préparer les payes, assurer le recrutement et mettre en place des processus de formation.

En avril 1989 que Frédéric décide de quitter cette entreprise pour créer ce qui deviendra plus tard le centre de formation ADAPECO dont il assurera la direction et la gérance jusqu'en septembre 2010. Ce centre de formation était spécialisé dans les secteurs de l'insertion, de la santé au travail et de la prévention des risques psychosociaux, mais aussi dans le management et la communication.

Pendant cette période, Frédéric continu de se former. Il devient maître praticien en PNL, formateur en communication non violente, formateur en analyse transactionnelle et se spécialise dans les techniques psychocorporelles. C'est également pendant cette période qu'il rencontre le théâtre et plus spécifiquement le théâtre d'improvisation. Il devient d'ailleurs en plus de ses activités de directeur et de responsable formation, formateur et comédien en théâtre d'improvisation, ce qui lui permet d'assurer dans les entreprises des sessions de cohésion d'équipe. (Team building).

Après avoir quitté ADAPECO, Frédéric devient maître de conférences à l'université d'Artois. Au travers de cette nouvelle fonction il assurera jusqu'en 2021 les enseignements liés au développement des compétences relationnelles, à la psychologie sociale, aux techniques de communication et à la gestion du stress. On lui demande également d'intervenir au département innovation pédagogique pour travailler sur les nouvelles approches pédagogiques et plus précisément sur « comment enseigner avec bienveillance ».

Aujourd'hui, Frédéric intervient en tant que formateur et consultant dans les entreprises de tous secteurs confondus, dans les collectivités territoriales ainsi que dans les établissements du secteur médico-social.

Son domaine d'expertise et celui de la communication bienveillante, de la gestion de conflits, de la prise de parole en public, du management, de la gestion du stress.

Sa deuxième activité, il l'exerce au sein de son cabinet de psychothérapie au centre paramédical des aubépines près d'Arras dans le Pas-de-Calais, où il reçoit en consultation des personnes qui souhaitent traiter une problématique. Pour cela il utilise les outils de la psychothérapie, de l'hypnose, de la sophrologie et de la méditation.

Qualifications :

Frédéric Guffroy est titulaire des qualifications suivantes :

- Master 2 en sciences humaines et sociales spécialité sciences de l'éducation et de la formation.
- Master 2 en prévention rééducation et santé
- D'une licence de psychologie du travail
- D'une licence activité physique adaptée et de santé
- D'un brevet d'État d'éducateur sportif
- D'un diplôme universitaire de sophrologie
- D'un diplôme de praticien en hypnose Ericksonienne
- D'un certificat de maître praticien en PNL
- D'une certification en analyse transactionnelle
- D'une certification en communication non violente
- D'une certification en médiation et gestion de conflits

Compétences :

- Formateur en évolution professionnelle
- Consultant



- Superviseur d'équipes
- Thérapeute (psychothérapie, hypnose, sophrologie et méditation)
- Animateur et formateur d'ateliers de théâtre d'improvisation et de cohésion d'équipes

CV du formateur

LEMAIRE Laurence

lemaire62223@free.fr

06.82.46.04.33

Après son baccalauréat Laurence compte tenu de ses aspirations, se dirige tout naturellement vers les métiers en lien avec les relations humaines et plus spécifiquement la psychologie. Elle prépare donc à l'université de Lille 3 une licence de psychologie qui pour des raisons personnelles se termine à la fin du DEUG de psychologie.

C'est en expérimentant plusieurs activités professionnelles très diverses qu'elle s'oriente par choix vers les métiers de la formation continue et de l'accompagnement individuel.

Au cours de ces expériences de formatrice et de responsable pédagogique qu'elle se forme aux différents outils de communication telle que la PNL et la CNV. En effet, ces différentes missions l'amènent très régulièrement à animer des réunions d'informations ou des présentations sous la forme de conférences.

Mais l'autre passion de Laurence est le théâtre et plus spécifiquement le théâtre d'improvisation clown. Cette discipline très spécifique requiert de grandes facultés d'adaptation et de lâcher prise.

Aujourd'hui, c'est au travers de cette activité qu'elle accompagne, dans le cadre des formations qu'elle propose, les personnes vers plus d'aisance relationnelles, vers plus de confiance en soi et par voie de conséquence vers plus de compétences professionnelles.

Laurence Lemaire partage donc son temps entre consultations, coaching et formations.

Qualifications :

- Master en ingénierie de formation
- DEUG de psychologie
- Maître praticien en PNL
- Formatrice en communication non violente (CNV)
- Titulaire d'un brevet d'État d'éducatrice sportive (BEESAPT)
- Maître praticien en hypnose Ericksonienne
- Diplôme universitaire d'alcoologie
- Former à la thérapie familiale et systémique
- Former à la psychothérapie et à la psychopathologie
- Titulaire du baccalauréat B

Compétences :

- Formatrice et consultante depuis 2001 en prise de parole en public et en gestion de conflits
- Chargé de cours à l'université depuis 2014 en communication, gestion du stress de confiance en soi
- Animatrice et formatrice d'ateliers de théâtre d'improvisation clown
- Travailleuse sociale de 2001 à 2010, chargé du suivi des personnes en grande difficulté d'insertion sociale et professionnelle
- Thérapeute depuis 2009 (psychothérapie, hypnose et alcoologie)



CV du formateur

WHEATLEY Nathalie

contact@nathalie-wheatley.fr

07.81.02.08.05

Après ses études à l'Ecole Supérieure de Commerce de Lille dont elle sort diplômée en 1994, Nathalie se dirige vers le marketing B-to-B au sein d'EDF, dans un premier temps à Boulogne-sur-Mer. Ses différents postes - Chargée d'études marketing, Chef de produit puis Responsable Marketing - l'amèneront à Lille et à La Défense, au gré des transformations que cette grande entreprise mettra en œuvre pour réussir l'ouverture à la concurrence du marché de l'électricité. En plus de son expertise en marketing, ce parcours l'amène à développer des compétences en management d'équipe, en prise de parole en public, en gestion de projet. Elle acquiert également une expérience de formatrice : après en avoir acquis les compétences grâce à la formation continue, elle conçoit et anime des sessions de formation à la vente de nouveaux produits et services auprès des commerciaux de l'entreprise.

En 2011 Nathalie prend le poste de Responsable Ressources Humaines à la Direction commerciale EDF de Lille, où elle anime une équipe chargée de la formation professionnelle, du recrutement, de l'alternance, de l'évaluation de la performance, des parcours professionnels, des entretiens de jalonnement de carrière, et de la qualité de vie au travail. Elle poursuit également son activité de formatrice en interne, en se spécialisant sur l'animation de formations au management.

Pendant ce temps, d'un point de vue plus personnel, sa sensibilité à l'écologie et au bien-être s'accroît. En 2008 elle fonde l'association Coriandre et Coccinelle, dont l'objet est de promouvoir l'agriculture biologique et de rendre les produits biologiques plus accessibles à tous. Elle contribue également à fonder le groupe local des Colibris d'Arras. Le mouvement Colibris vise à inspirer, relier et soutenir les personnes engagées dans une démarche de transition, pour la construction d'une société plus écologique et plus humaine.

Souhaitant harmoniser sa vie professionnelle et ses aspirations personnelles, Nathalie décide, en 2013, d'une reconversion qui l'amènera, après une année de formation en naturopathie à l'institut Euronature de Lille, à exercer le métier de praticien de santé naturopathe. Installée depuis janvier 2014 en cabinet libéral à Neuville-Vitasse (62), où elle reçoit en consultations, Nathalie diversifie son activité en organisant des séjours bien-être, en Hauts-de-France et dans les Alpes. Elle organise aussi des ateliers et des conférences sur les méthodes naturelles de santé. Elle continue de se former et devient professeur de yoga en 2018.

Mettant à profit son expérience en formation professionnelle, Nathalie est formatrice en prestation pour l'école de naturopathie Euronature depuis 2017, et pour l'association Déclic depuis 2021. C'est également en 2021 qu'elle s'associe à un médecin généraliste, de Docteur Debray, pour créer le centre de médecine intégrative L'hirondelle Bleue, à Brebeuville (62).

Qualifications :

- Professeur de Pranayama, YogaLite Lille / Kavalyadhama Institute Inde, 2022
- Certificat de formation en Homéopathie, Nemi Tournai (B), 2022
- Professeur de Yoga, YogaLite Lille / Kaivalyadhama Institute (Inde), 2018
- Praticien de Santé Naturopathe, Euronature, 2013
- Profil professionnel méthode Arc en Ciel, Avera Coaching, 2011
- Management Commercial, Krauthammer International, 2004
- DESCL diplôme de l'Ecole Supérieure de Commerce de Lille, 1994
- Baccalauréat B, 1990

Compétences :

- praticien de santé naturopathe
- professeur de yoga
- formatrice en naturopathie