



LIVRET D'ACCUEIL

Stagiaires – 2023



Bienvenue !





Vous êtes concerné par une session de formation ou un bilan de compétences proposée par notre organisme et nous vous souhaitons la bienvenue dans notre centre de formation !

Vous trouverez ci-après les principales informations nécessaires au bon déroulement de votre parcours de formation :

1. Présentation de l'organisme de formation	p. 3
2. Notre offre de formation et de bilan de compétences	p. 4
3. Équipe pédagogique	p. 5
4. Organisation logistique	p. 6
5. Accessibilité	p. 7
6. Déroulement de la formation ou du bilan pédagogique	p. 7
7. Règles de fonctionnement	p. 8
8. Les méthodes pédagogiques	p. 9
9. Les techniques et pédagogiques	p. 10
10. Programme de formation ou du bilan de compétences	p. 11
11. Organigramme	p. 26
12. Contacts	p. 26



Présentation de DECLIC

DECLIC est enregistrée sous le numéro de déclaration d'activité 32620293262 auprès du préfet de la région Hauts de France – cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

DECLIC est un organisme de formation spécialisé dans Formation continue d'adultes et les bilans de compétences. Notre équipe accompagne les professionnels à mieux prendre en charge les sujets liés à ces thématiques dans leurs pratiques professionnelles.

À la demande du prescripteur et en fonction des actions de formation et de bilan de compétences, Frédéric Guffroy et Laurence Lemaire peuvent intervenir avec d'autres formateurs indépendants spécialisés dans les champs d'action de *DECLIC*.



Notre offre de formation "catalogue"

DECLIC organise des formations sur-mesure dans le domaine de Formation continue d'adultes ainsi que des bilans de compétences.

Ce sont des formations qui se déroulent en présentiel à la maison St Vaast, rue d'Amiens, 62000 Arras. Et des bilans de compétences qui se déroulent au sein de Déclic au 172 B route de Lens, 62223 Sainte Catherine.

La formation à laquelle vous allez participer répond à une demande précise de votre organisation ou une initiative personnelle.

La personnalisation s'est faite à la suite d'un rendez-vous qui a déterminé :

- le thème à traiter,
- le contexte et les enjeux,
- les objectifs pédagogiques souhaités,
- les méthodes pédagogiques privilégiées,
- la durée de la formation en tenant compte de votre environnement professionnel.

Le déroulé du bilan de compétences quant à lui vous sera expliqué au cours de l'entretien préliminaire gratuit.

L'ensemble de notre catalogue est accessible sur notre site internet : dècl|icformations.com





Équipe pédagogique

- GUFFROY Frédéric – formateur

GUFFROY Frédéric est formateur depuis 1991. Il a accompagné la professionnalisation de nombreux professionnel-les. Responsable de formation DECLIC, Il anime, organise et encadre les actions de formation.

Il est titulaire de :

- 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

Contact : fguffroy62@gmail.com – 06.80.99.54.35

- LEMAIRE Laurence

Lemaire Laurence est formatrice. Elle s'occupe de l'animation des formations.

Elle est titulaire de :

- Formée à la conduite de bilan de compétences
- 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

Contact : lemaire62223@free.fr - 06.82.46.04.33



- **WHEATLEY Nathalie**

Wheatley Nathalie est formatrice. Elle s'occupe de l'animation des formations.

Elle est titulaire de :

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

Contact : contact@nathalie-wheatley.fr – 07.81.02.08.05

Organisation logistique

Les informations sur le lieu de formation et de bilan de compétences sont précisées dans la convocation que vous recevrez par mail. En effet, notre organisme contacte toujours les stagiaires et les clients par mail à J-7 en retransmettant les infos essentielles liées à la formation ou au bilan de compétences.

DECLIC s'assure auprès de l'entreprise de :

- la conformité des locaux selon la réglementation prévue en termes d'accessibilité, d'hygiène et de sécurité,
- la mise à disposition de matériels type paperboard, vidéoprojecteur demandés lors de l'entretien de préparation de la formation ou du bilan de compétences.

Ou bien auprès du stagiaire :

- la conformité des moyens personnels pour suivre la formation ou le bilan de compétences dans les meilleures conditions.

DECLIC est votre interlocuteur pendant la formation ou le bilan de compétences et fait le lien avec votre responsable pour toute question relative à l'organisation de la formation ou du bilan de compétences.

Accessibilité

Toutes nos formations sont accessibles et adaptables aux personnes en situation de handicap et nous veillons au respect des conditions d'accueil.

De plus, tous nos formateurs/intervenants y sont sensibilisés.

Pour toute question concernant une situation de handicap, quelle qu'elle soit, et pour évaluer et anticiper les aménagements nécessaires à votre participation, merci de prendre contact avec **le référent handicap** Frédéric GUFFROY declic.hdf@gmail.com



Déroulement de la formation

En amont de la formation, tous les stagiaires reçoivent un mail de convocation dédié à la formation.

Ce mail recoupe les informations suivantes :

- Le programme détaillé de l'action,
- La convocation spécifiant les horaires, le lieu de l'action avec le plan si nécessaire ;
- Notre règlement intérieur ;
- Les coordonnées de la formatrice en charge de votre session.



Pendant le face-à-face pédagogique, en complément du suivi du programme, des ajustements seront effectués pour assurer la bonne réalisation de la formation et vous serez régulièrement sollicité pour formuler vos éventuelles insatisfactions, difficultés ou contraintes à des fins d'ajustement.

Une feuille de présence signée par vous et DECLIC par demi-journée de formation justifiera de la réalisation de la formation ou bien vos logs de connexion vous seront joints à l'issue de votre formation pour signature.

En fin de formation, il vous sera proposé de remplir un **formulaire de satisfaction**. La prise en compte de vos réponses permettra **l'amélioration de la qualité des formations ultérieures**.

Une attestation de suivi de formation vous sera remise à l'issue de la formation.

Déroulement du bilan de compétences

En amont du bilan de compétences, tous les clients reçoivent un mail de convocation dédié au bilan de compétences.

Ce mail recoupe les informations suivantes :

- Le programme détaillé du bilan de compétences,



- La convocation spécifiant les horaires, le lieu du bilan de compétences avec le plan si nécessaire ;
- Notre règlement intérieur ;

Les coordonnées de la formatrice en charge de votre session.

Pendant le face-à-face pédagogique, en complément du suivi du programme, des ajustements seront effectués pour assurer la bonne réalisation du bilan de compétences et vous serez régulièrement sollicité pour formuler vos éventuelles insatisfactions, difficultés ou contraintes à des fins d'ajustement.

Une feuille de présence signée par vous et DECLIC par journée de bilan de compétences justifiera de la réalisation du bilan de compétences ou bien vos logs de connexion vous seront joints à l'issue de votre formation pour signature.

En fin de bilan de compétences, il vous sera proposé de remplir un **formulaire de satisfaction**. La prise en compte de vos réponses permettra **l'amélioration de la qualité des formations ultérieures**.

Une attestation de réalisation de bilan de compétences vous sera remise à l'issue de la formation.

Règles de fonctionnement

Les formations et les bilans de compétences représentent un moment de partage entre les stagiaires et le formateur, dans le respect de chacun.

Il est donc essentiel :

- de **respecter les horaires et les temps de pause**.
- **en cas d'absence, de prévenir** le formateur ou votre référent dans l'entreprise,
- **d'émarger la feuille de présence le matin et l'après-midi ou de surveiller ses logs de connexion**
- de participer activement aux échanges au cours de la formation ou du bilan de compétences
- de **respecter la parole des autres participants** et d'adopter un comportement bienveillant,
- de **garder confidentielles les informations auxquelles vous pourriez avoir accès durant les échanges avec le groupe lors des formations**
- d'oser demander des explications quand les choses ne deviennent plus très claires,
- de respecter l'environnement de formation et de bilan de compétences,



- de donner votre ressenti sur l'action de formation ou sur le bilan de compétences pour nous permettre de nous améliorer,
- de **respecter les règles d'hygiène et de sécurité** mentionnées dans le règlement intérieur.



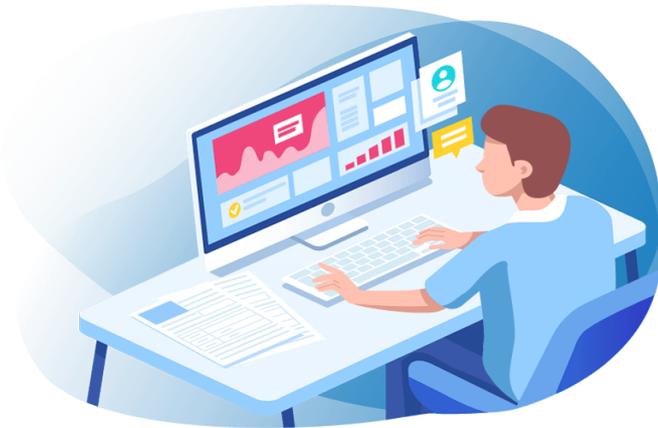
Méthodes pédagogiques

Toutes les formations et les bilans de compétences sont construits en fonction des besoins particuliers exprimés par l'entreprise.

Les formations et les bilans de compétences sont pratiques, concrètes, participatives, ludiques et adaptées à votre contexte professionnel. Les moyens pédagogiques et supports remis aux stagiaires et aux clients sont ceux exposés dans la rubrique " moyens pédagogiques" de chaque programme de formation et sur le programme des bilans de compétences.

Les stagiaires sont au cœur de la formation, c'est sur votre participation et votre expérience que la formatrice s'appuie pour venir compléter ou corriger les connaissances et les pratiques.

Moyens techniques & pédagogiques



Les moyens techniques et pédagogique sont principalement constitués des éléments suivants :

Présentiel
Alternance de théorie et de cas concrets pour les formations.
Echanges entre l'animateur et le client pour le bilan de compétences

Des ressources et apports complémentaires peuvent être

communiqués à l'apprenant, à sa demande et dans le respect des objectifs de fin de formation et de bilan de compétences visés au programme. L'ensemble des moyens pédagogiques fournis à l'apprenant est encadré par l'article « droits d'auteur » du règlement intérieur applicable aux stagiaires.

Programmes de formation

Prise de parole en public

7 jours, 35 heures

Objectifs :

Développer la confiance en soi
Maîtriser la communication analogique et digitale
Captiver l'attention de l'auditoire
Répondre aux interrogations avec précision et clarté
Développer une posture professionnelle et l'incarner
Convaincre les interlocuteurs

MODULE 1 : Préparer une intervention efficace : 14h

Séquence 1 : 3h30

Objectif : structurer sa prise de parole

Contenu :

- **Séance 1 :** Adapter son sujet en fonction du public
- **Séance 2 :** Préparer théoriquement son intervention (Rédaction, Power point,...)
- **Séance 3 :** Appréhender les différents types de prise de parole
- **Séance 4 :** Choisir les modalités d'intervention les plus adaptés



Séquence 2 : 3h30

Objectif : Connaître les enjeux de la communication efficace.

Contenu :

- **Séance 1** : Rappel des bases de la communication analogique et digitale
- **Séance 2** : Mesurer l'impact de la communication non verbale dans une prise de parole
- **Séance 3** : Identifier les canaux sensoriels préférentiels : VAKOG
- **Séance 4** : Utiliser les techniques de synchronisation

Séquence 3 : 3h30

Objectif : Permettre aux participants de mettre en place des outils de gestion du stress et des émotions facilitant la prise de parole en public

Contenu :

- **Séance 1** : Utiliser avec efficacité les outils de gestion des émotions (cohérence cardiaque, respiration abdominale, techniques de recentrage...)
- **Séance 2** : Utiliser les techniques théâtrales pour mieux gérer son stress

Séquence 4 : 3h30

Objectif : Mise en pratique des techniques apprises lors des séquences précédentes

Contenu : Exercices pratiques de prise de parole

...

Evaluation module 1

MODULE 2 : maîtriser les techniques de prise de parole :14h

Séquence 1 : 7h

Objectif : Apprendre à maîtriser les techniques de prise de parole

Contenu :

- **Séance 1** : Prendre conscience de sa façon de s'exprimer
- **Séance 2** : Développer l'estime de soi, la confiance en soi, l'affirmation de soi pour développer ses capacités d'improvisateur.
- **Séance 3** : S'autoriser à se faire confiance en faisant appel à sa part créatrice.
- **Séance 5** : Apprendre l'écoute active pour mieux anticipation les questions

Séquence 2 : 7h

Objectif : Apprendre à utiliser le langage analogique pour améliorer la pertinence de son animation

Contenu :

- **Séance 1** : Utiliser la calibration pour mieux se synchroniser
- **Séance 2** : Travailler sur la voix (rythme, cadence, volume, silence, pause)
- **Séance 4** : Prendre conscience de l'importance du regard
- **Séance 5** : Mise en pratique des techniques abordées lors des séances précédentes

...

Evaluation Module 2

MODULE 3 : Mise en situation pratiques et expérimentations : 7H

Séquence 1 : 3h30

Objectif : Permettre aux participants de parler avec naturelle et fluidité.

Contenu :

- **Séance 1** : Mise en jeu de techniques d'improvisation théâtrale



- **Séance 2** : Apprendre à construire et à utiliser les métaphores, les analogies, les paraboles...

Séquence 2 : 3h30

Objectif : Permettre au stagiaire de prendre conscience des axes de progrès et des points spécifiques à travailler

Contenu :

- **Séance 1** : Préparer sa prise de parole en public
- **Séance 2** : Gérer son stress avant, pendant l'intervention et lors des questions/réponses
- **Séance 3** : Mise en pratique filmée d'une intervention en mode réel

...

Evaluation Module 3

Coach en Santé Globale

Formation sur 3 ans, 66 jours (22 jours/an), 462h (154h/an)

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

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 :

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



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.

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

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 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 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

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

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

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



Programmes bilan de compétences

Selon l'article de loi art. R6313-4, le bilan de compétences se réalise en 3 étapes :
<https://www.legifrance.gouv.fr/codes/id/LEGISCTA000038014105/2020-10-07/>

PHASE PRÉLIMINAIRE ANALYSE DE LA DEMANDE ET DÉFINITION DU DÉROULEMENT

- Confirmer l'engagement,
- Définir les objectifs et les besoins,
- Établir un calendrier de rendez-vous,
- Préciser le cadre pédagogique et administratif.

PHASE D'INVESTIGATION BILAN PERSONNEL ET PROFESSIONNEL BILAN PERSONNEL : DOMAINE DU « SAVOIR ÊTRE »

- Analyser les caractéristiques personnelles et professionnel, valeurs et motivations, intérêts et motivations,
- Évaluer les aptitudes et préférences,
- Explorer les potentiels et les axes de développements,

BILAN PROFESSIONNEL : DOMAINE DU « SAVOIR-FAIRE »

- Analyser la dynamique du parcours professionnel,
- Évaluer et positionner les compétences dans divers domaines,
- Identifier des compétences transférables.

VALIDATION, MISE EN MOUVEMENT

- Mettre en évidence des éléments constitutifs du projet et de ses conditions de réussite,
- Construire d'un plan d'actions et identification d'un échéancier ;

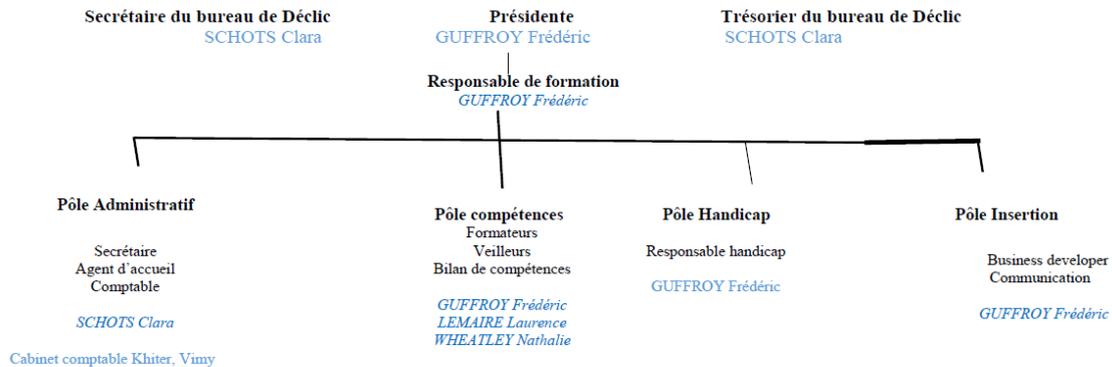
PHASE DE CONCLUSION *Tout les résultats des outils et indicateurs, sont explicités en toute confidentialité.*

- Prendre connaissance de la synthèse et des résultats détaillés de la phase d'investigation.
- Recenser les facteurs susceptibles de favoriser le projet professionnel dans son ensemble, tant au niveau des modalités d'obtention du diplôme, par une VAP 85, une VAE ou une entrée en formation, ses prérequis, son financement, le lieu, la durée, le prix et dans tous les cas, toutes informations nécessaires à la réalisation du projet professionnel,
- Percevoir les principales étapes du plan d'action du projet professionnel.
- Évaluer le niveau d'avancement des objectifs définis en phase préliminaire

Un rendez-vous à 6 mois après la fin du bilan est positionné afin de faire un point sur l'avancement du projet et évaluer l'impact du bilan de compétences.



ORGANIGRAMME « DECLIC »



Pour toutes réclamations

Veillez nous contacter au 07.68.42.78.51 ou par mail declic.hdf@gmail.com

Nous contacter

MAIL :

declic.hdf@gmail.com

TELEPHONE :

07.68.42.78.51

RÉSEAUX SOCIAUX :

<https://www.facebook.com/declic.formations.62>

– Site internet :

declicformations.com