

CATALOGUE DE FORMATIONS COMMUNICATION – MANAGEMENT ORGANISATION – EFFICACITE PROFESSIONNELLE

A DESTINATION DES ENTREPRISES, CENTRES DE FORMATION
ET CENTRES DE GESTION



PSYCHOLOGIE / RELAXATION

Florence CZEREPACHA

Formatrice en communication et management

Psychopraticienne & Relaxologue, Hypnothérapeute

SIREN 810 511 725

LE CADRE DE TRAVAIL

- ✓ Les formations sont animées par une formatrice en communication et management, également praticienne en psychothérapie et relaxologue. Chaque thème est traité par l'alternance de théorie, de mises en situation, de petits exercices pratiques individuels ou en groupe, et de réflexion sur soi
- ✓ De par ma formation à de multiples outils, je peux proposer au cours des formations des pratiques de respiration, de relaxation, et de visualisations
- ✓ J'accorde de l'importance à ce que **chacun puisse s'exprimer** ; je crée pour cela un espace d'expression alliant bienveillance, non-jugement et échanges dans la bonne humeur
- ✓ Je favorise **l'individuel dans le groupe**
- ✓ Une **présentation Powerpoint** est prévue pour chaque formation
- ✓ 14 participants maximum

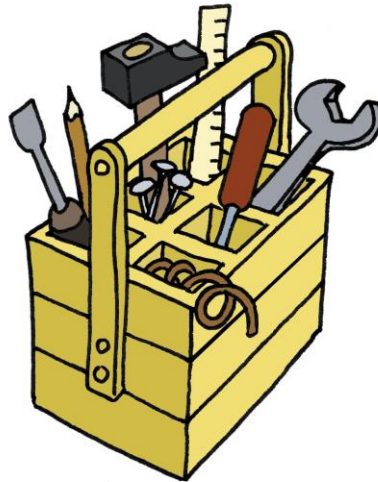
L'INTERVENANTE



- **17 ans** de **salarial** en entreprise en tant que directrice adjointe, assistante de direction, commerciale et de gestion, de la TPE à la grosse structure, en passant par l'EPIC
- Reconversion professionnelle :
Installée en **libéral** depuis 2015 en tant que **psychopraticienne**, **relaxologue** et **hypnothérapeute** pour un accompagnement professionnel et personnel, en thérapie individuelle ou familiale
- Fondatrice, présidente et intervenante au sein de l'association LuminéSens (ateliers de groupe en **développement personnel** à destination du grand public) de 2013 à 2016
- **Associée** d'une petite structure comportant des salariés (artisan du bâtiment)
- **Formatrice** en **management**, **communication** et **développement personnel**, j'interviens en **entreprise**, en **centres de gestion (OMGA2 Mougins, CGA83 Toulon)** et en **centres de formation** (public : dirigeants, salariés, personnes en recherche d'emploi et/ou en reconversion professionnelle, entrepreneurs)

EXEMPLE D'OUTILS UTILISÉS

- **P.N.L. (Programmation Neuro Linguistique)**
- **Analyse Transactionnelle**
- **CNV (Communication Non Violente)**
- **Relaxation**
- **Hypnose et autohypnose**
- **Visualisation**
- ...



SOMMAIRE DES FORMATIONS

1. Optimiser sa gestion
du temps... sans le stress !
(2 jours)

2. Apprenez à connaître les
différents types de personnalités

3. Prévenir et résoudre un conflit

4. Booster sa créativité au travail

5. Le langage du corps :
comprendre les gestes
et attitudes

6. Atelier sens & couleurs :
(Re)connecter ses 5 sens &
connaître l'impact des couleurs
sur nos émotions

7. Art-thérapie :
contacter sa créativité

8. Prévenir le burn-out

9. Créez la vie qui vous ressemble

10. Passez à l'action :
réalisez vos objectifs

SOMMAIRE DES FORMATIONS

11. La position de manager :
devenir leader

16. Prévenir les risques
psychosociaux

12. Rebondir face aux difficultés
de la vie personnelle &
professionnelle

17. Journée bien-être :
retour au corps

13. Provoquer sa chance :
faites-vous confiance !

18. Communiquez efficacement
grâce à la PNL

14. Cultiver des relations vraies

19. Cohésion de groupe

15. Pratique de la pleine
conscience au travail...
et au quotidien

20. Les peurs : les identifier, les
dépasser, se réaliser !

SOMMAIRE DES FORMATIONS

**21. Comprendre les profils
psychologiques
pour mieux communiquer**

**22. L'Arbre de Vie, un formidable
outil métaphorique**

23. Le Voyage de Vie

FORMATION 1

OPTIMISER SA GESTION DU TEMPS... SANS LE STRESS ! (2 JOURS)

Public : tout public

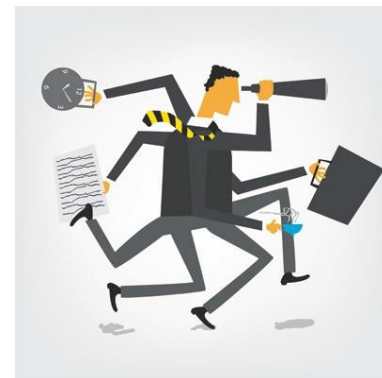
Objectif :

Ces deux journées proposent des **outils concrets** pour mieux gérer son temps, et donc son stress.

Chacun repartira à coup sûr avec plusieurs outils supplémentaires **adaptés à son usage et à son fonctionnement interne** !

Programme :

- ✓ Qu'est ce que le **stress** ?
- ✓ Comment l'identifier, et s'en protéger ? Apprenez des techniques telles que l'autohypnose, la visualisation, et des pratiques de respiration spécifiques pour mieux s'en préserver
- ✓ Quels sont les voleurs de **temps** ?
- ✓ Quelles astuces, techniques, approches pourraient vous convenir ?
- ✓ Echanges de pratiques, point sur diverses méthodes...



FORMATION 2

APPRENEZ À CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTS TYPES DE PERSONNALITÉS

Public : tout public

Objectif :

Connaître les différents types de personnalités pour aller vers une meilleure connaissance de l'humain, et donc une meilleure communication



Programme :

Les masques sociaux, les blessures qui empêchent d'être soi, et d'autres approches permettront à chacun de **mieux se connaître**, donc de mieux comprendre les autres, et améliorer sa communication dans la vie personnelle et professionnelle

Nous allons étudier les types de personnalités existants, selon diverses approches. Travail de réflexion et de **découverte de soi**, cette journée amène à des prises de conscience sur son fonctionnement... et celui des autres !

FORMATION 3

PRÉVENIR ET RÉSOUDRE UN CONFLIT

Public : tout public



Les conflits provoquent des **émotions fortes**, et des sentiments de déception, ainsi que de mal-être. Un conflit « mal géré » peut causer du ressentiment et des ruptures irréversibles.

Objectif :

- Apprendre à **mieux connaître** ses propres sentiments, émotions et besoins pour **résoudre** un conflit de manière saine
- Sensibiliser chacun à mieux communiquer, à comprendre les conflits éventuels dans l'entreprise et à les prévenir
- Repartir avec des outils concrets pour gérer les conflits actuels ou futurs dans la vie professionnelle ou personnelle

Programme :

- ✓ Qu'est ce que le conflit ? (types de conflits, processus, origine)
- ✓ Les émotions liées au conflit : exercice d'identification des émotions pour les reconnaître et les apprivoiser
- ✓ Outils & méthodes : PNL, CNV, AT, ACCFA, DESC, respiration/relaxation
- ✓ La prévention du conflit
- ✓ Analyse de soi sur des conflits vécus ou imaginés : quels outils peut-on appliquer, comment les résoudre ?
- ✓ Mises en situation concrètes pour pratiquer, vivre et comprendre « sa solution »

FORMATION 4

BOOSTER SA CRÉATIVITÉ AU TRAVAIL

Public : tout public

Etre **productif** au travail, être force de proposition, trouver des solutions ou encore travailler de façon adaptée, seul ou en équipe passe aussi par la créativité.

Être créatif permet de développer des idées neuves, ingénieuses et innovantes, de chercher de nouvelles façons de faire les choses, parfois en prenant des risques, par exemple pour **s'adapter aux changements**

Objectif :

Cette journée invite à **expérimenter un état d'esprit** : imaginer pour produire des idées réalisables ou investir dans la réalité

Programme :

- Améliorer son efficacité en connaissant son biorythme et son fonctionnement interne
- Découvrir des méthodes de travail différentes pour modifier son approche
- Améliorer son environnement de travail pour se stimuler, selon ses besoins
- Mettre en place un premier outil pour (re)contacter sa créativité



FORMATION 5

LE LANGAGE DU CORPS : COMPRENDRE LES GESTES ET ATTITUDES

La communication verbale est tout aussi importante que la communication non verbale... **Le corps parle !**

La poignée de main, la façon de se mouvoir, le choix des vêtements... Tout a son importance. On parle avec notre corps, souvent sans le savoir... Le corps a **son propre langage**, modulé par les émotions, nos sens et notre inconscient

Public : tout public

Objectif :

Dans cet atelier, il est proposé d'explorer **les messages du corps** dans la relation professionnelle : lors d'une démarche commerciale, d'un recrutement, avec ses collaborateurs...

Adapter sa communication non verbale est important

Programme :

- Comprendre le langage verbal et non verbal
- L'importance des émotions, et du VAKOG
- Mises en situations pratiques



FORMATION 6

ATELIER SENS & COULEURS : (RE)CONNECTER SES 5 SENS & CONNAÎTRE L'IMPACT DES COULEURS SUR NOS EMOTIONS

Travail avec le toucher, l'odorat, le goût, la vue, l'ouïe : cet atelier sensoriel invite à **reprendre contact avec soi**.

Les perceptions ressenties à partir du corps permettent une meilleure prise de conscience du schéma corporel, et invitent à **s'ouvrir à l'écoute de notre environnement** grâce à la stimulation de nos sens.



Public : tout public

Programme :

Venez découvrir quels sont vos **besoins en couleurs**, quels sont leurs symboliques, leur énergie... en association avec les huiles essentielles pour les participants qui le souhaitent

Les couleurs ont un pouvoir extrêmement puissant **sur l'humeur et les émotions**, ainsi que sur le corps. Vitalisantes, pétillantes, apaisantes... elles peuvent aussi apporter beaucoup **d'énergie** dans la vie au quotidien, et dans vos projets !

Objectif :

Décrire, ressentir, toucher, regarder, sentir, ressentir... : par cet **atelier ludique**, partons à la (re)découverte de nos cinq sens avec des expérimentations sensorielles étonnantes !



FORMATION 7

ART-THÉRAPIE : CONTACTER SA CRÉATIVITÉ

L'art thérapie permet de conduire à une transformation positive de soi et à accéder à ses ressources internes, en utilisant sa créativité

Public : tout public

Objectif :

Ces différentes approches permettent de **s'amuser**, de traduire ses émotions, de **prendre conscience** de ses contradictions, et de communiquer autrement avec soi et avec les autres. Ces différentes pratiques, stimulant le cerveau droit, entraînent l'inconscient à s'exprimer.



Programme :

Dans cet espace **d'échanges et de légèreté** seront proposées différentes pratiques, **selon la sensibilité** de chacun : du dessin libre au collage, en passant par la peinture au doigt ou au pinceau, ou encore par le modelage... avec un **travail sur la symbolique et le sens exprimé par sa production**

FORMATION 8

PRÉVENIR LE BURNOUT



Le burnout, littéralement « brûler de l'intérieur, se consumer », est une usure à petit feu qui trouve sa source dans le cadre professionnel. Ce syndrome d'épuisement professionnel combine une fatigue profonde, un désinvestissement de l'activité professionnelle, et un sentiment d'échec et d'incompétence dans le travail. L'individu n'est alors plus capable de récupérer, de recharger les batteries... Et ne peut plus travailler ni même vivre de manière équilibrée.

Public :
Tout public

Objectif :
Identifier et définir le burnout, s'en protéger

Programme :

- ✓ Comprendre comment on peut arriver au burnout
- ✓ Mener des réflexions individuelles ou en groupe tout au long de la journée, pour amener une prise de conscience de ce processus qui peut être insidieux
- ✓ Pratiquer et s'approprier des outils de prévention

FORMATION 9

CRÉEZ LA VIE QUI VOUS RESSEMBLE

Selon un sondage IPSOS de 2015, 47% des Français ont le sentiment de passer à côté de leur vie...



Jung parlait au début du XXe siècle de la maladie de l'âme occidentale. La perte de sens dans sa vie peut amener à l'impasse. Une vie qui nous ressemble, c'est une vie créée à partir de nos élans intérieurs les plus purs, en lien avec notre source d'énergie vitale et créative, et en interaction avec le monde.

Public :

Tout public

Objectif :

Nous passerons en revue diverses pistes pour ouvrir le champs des possibles et envisager de trouver un autre équilibre personnel ou professionnel

Programme :

- Définir où se place réellement son désir de réalisation
- Imaginer des alternatives, d'autres possibles pour avancer en utilisant le brainstorming, la visualisation, le mindmapping
- Repartir avec son « carnet de bord » personnel pour continuer son chemin d'évolution après cette journée

FORMATION 10

PASSEZ À L'ACTION : RÉALISEZ VOS OBJECTIFS !

Public : tout public



Objectif :

Vous aider à **évoluer sur vos projets**, personnels ou professionnels, et **atteindre les objectifs** que vous vous êtes fixés. Vous repartirez avec une nouvelle énergie et votre **plan d'actions personnel** !

Programme :

- Lever les blocages : prendre conscience des obstacles qui empêchent d'avancer vers vos objectifs, analyser les raisons inhérentes pour lever ces blocages (limitations intérieures, objectifs non réalistes, confiance en soi, organisation, motivation, sens...)
- Redéfinir des objectifs justes pour vous, au stade actuel de votre vie
- Savoir identifier des objectifs à court, moyen et long terme, poser des jalons
- Présentation d'outils concrets, personnalisés et utilisables tout de suite pour vous aider à concrétiser vos objectifs
- Bâtir votre plan d'action personnel pour aller vers la réalisation de votre projet

FORMATION 11

LA POSITION DE MANAGER : DEVENIR LEADER



Public :

Dirigeants, managers, directeurs, chefs de service...

Objectifs :

On naît manager... ou on le devient !

Cette journée invite le manager à prendre du recul sur sa position, et à changer de point de vue durant une journée, pour identifier quels impacts peut avoir sa communication sur le collaborateur et l'équipe qu'il dirige

Programme :

- Connaître l'analyse transactionnelle dans le management
- Utiliser le gagnant/gagnant pour atteindre les objectifs communs
- Se positionner dans la relation managériale
- Mises en situations pour travailler l'attitude et l'échange
- Quels outils pour quelle situation en management ?



REBONDIR FACE AUX DIFFICULTÉS DE LA VIE PERSONNELLE & PROFESSIONNELLE

Public :

Tout public

Objectif :

Que l'on soit salarié ou chef d'entreprise, la vie nous met à un moment ou à un autre face à des difficultés d'ordre personnel ou professionnel... Cette journée propose de prendre du recul pour analyser, observer et développer son potentiel de résilience afin de les affronter de façon sereine, en gardant l'équilibre.

Programme :

- Utiliser la dissociation (outil PNL) pour observer sa situation
- Etudier sa roue de vie
- Faire le point sur la relativité de chaque difficulté
- Etablir des liens de cause à effet
- Cultiver sa force tranquille grâce à la respiration et d'autres outils
- Repartir avec une nouvelle énergie

FORMATION 13

PROVOQUER SA CHANCE : FAITES-VOUS CONFIANCE !

Accéder à ses ressources grâce à différents outils dont certains extraits de la PNL, la visualisation, le brainstorming ; constater que la chance peut aussi être de contacter sa confiance en soi...

Public :

Tout public

Objectif :

Cette journée pour soi promet d'ouvrir différentes possibilités pour aller vers une (ré)activation de ses potentiels

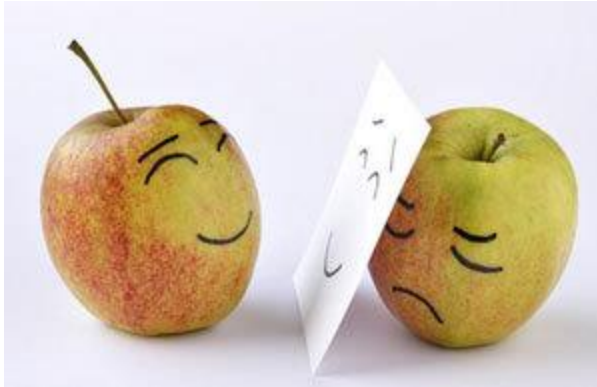
Programme :

- Etablir son « bilan personnel Chance & confiance »
- Travailler ses croyances limitantes et bloquantes
- Utiliser la visualisation, le brainstorming et d'autres outils pour se connecter à soi
- Savoir provoquer sa chance en captant les opportunités qui se présentent



FORMATION 14

CULTIVER DES RELATIONS VRAIES



Etre soi, jongler entre **ses différentes** « casquettes », garder le cap sont d'autant d'actes en lien direct avec les relations aux autres.

La multiplicité de nos identités peut nous égarer. Les **nouvelles technologies** accentuent ce phénomène.

Comment garder le cap, ne pas se perdre, et ainsi **rester vrai** dans la relation ?

Public :
Tout public

Objectif :
Cette journée propose d'analyser ses relations actuelles, personnelles et/ou professionnelles pour définir et estimer sa place dans chaque relation

Programme :

- Connaître différents outils d'analyses relationnelles comme par exemple le triangle dramatique ou l'analyse transactionnelle
- Estimer en conscience la justesse de son propre positionnement, relation par relation
- Etablir un état des lieux relationnel, étudier les changements que l'on pourrait y apporter pour améliorer, resituer ou bien valoriser une relation

FORMATION 15

PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE AU TRAVAIL... ET AU QUOTIDIEN

Pratiquer la pleine conscience au travail et au quotidien permet grandement d'améliorer sa qualité de vie, et son relationnel.
Cette journée ouvre la voie de l'instant présent

Public : tout public

Objectifs :

- ✓ Changer sa perception
- ✓ Améliorer son efficacité personnelle
- ✓ Intégrer quelques minutes par jour de centrage par différents outils
- ✓ Revenir à l'intérieur, juste observer
- ✓ Poser sa présence dans chaque acte



FORMATION 16

PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

Un retour au corps, la prise de conscience d'une respiration bloquée, la connaissance d'outils bien-être peuvent entraîner un mieux-être au quotidien



Programme :

1. Définir, repérer et comprendre les risques psychosociaux
2. Que dit la réglementation ?
3. Appliquer les « bonnes pratiques », mettre en œuvre des moyens de prévention
4. Agir dans les cas de situations dégradées
5. Le rôle des différents acteurs dans la prévention
6. Bâtir le plan d'actions

Public : Managers, personnel RH

Objectifs :

- Définir les RPS
- Savoir identifier une situation à risque
- Connaître des outils concrets pour les prévenir
- Savoir activer la qualité de vie au travail par un plan d'actions

FORMATION 17

JOURNÉE BIEN-ÊTRE : RETOUR AU CORPS

Un retour au corps, la prise de conscience d'une respiration bloquée, la connaissance d'outils bien-être peuvent entraîner un **mieux-être au quotidien**

Programme :

- ✓ Prendre conscience de sa respiration, recontacter la **puissance de son souffle**
- ✓ Pratiquer différents outils tels que l'autohypnose, la relaxation, la méditation ou encore l'automassage afin de se ressourcer, se recentrer
- ✓ Observer son rapport au temps
- ✓ Mieux connaître le fonctionnement et le rythme de son corps, de ses sens
- ✓ Comprendre les états modifiés de conscience
- ✓ Baliser son quotidien de retours à soi pour aller vers l'équilibre



Public : tout public

Objectifs :

Cette journée amène à se concentrer sur des thèmes en lien avec sa santé, et son **hygiène de vie** : le rythme chronobiologique, l'alimentation, l'échelle du temps ou encore la roue de vie sont autant de thèmes et d'outils qui seront abordés

Le but de cette réflexion est d'amener à constater, à poser des actes pour **améliorer sa santé**, qu'elle soit mentale ou physique.

FORMATION 18

COMMUNIQUER EFFICACEMENT

GRÂCE À LA PNL



Public :
Tout public

Objectif :

85% de la communication entre interlocuteurs passe par la gestuelle corporelle. Venez découvrir comment utiliser les outils de la PNL pour :

- ✓ Entrer en relation avec autrui de manière pertinente
- ✓ S'adapter à chaque interlocuteur, comprendre sa carte du monde
- ✓ Ajuster sa communication verbale et non verbale
- ✓ Mobiliser ses ressources personnelles selon les situations

Programme :

- Apprendre et comprendre les fondamentaux de la PNL et en acquérir les compétences pour mieux communiquer : synchronisation, calibration, auto-ancrage des ressources, stratégie d'objectifs, visualisation, recadrages, métamodèles, VAKO, écoute active
- Alternance théorie et pratique en binôme et grand groupe
- Vous repartirez avec votre « boîte à outils » personnelle

FORMATION 19

COHÉSION DE GROUPE

Un retour au corps, la prise de conscience d'une respiration bloquée, la connaissance d'outils bien-être peuvent entraîner un mieux-être au quotidien

Programme :

- ✓ Prendre conscience de sa respiration, recontacter la puissance de son souffle
- ✓ Pratiquer différents outils tels que l'autohypnose, la relaxation, la méditation ou encore l'automassage afin de se ressourcer, se recentrer
- ✓ Observer son rapport au temps
- ✓ Mieux connaître le fonctionnement et le rythme de son corps, de ses sens
- ✓ Comprendre les états modifiés de conscience
- ✓ Baliser son quotidien de retours à soi pour aller vers l'équilibre



Public : tout public

Objectifs :

Cette journée amène à se concentrer sur des thèmes en lien avec sa santé, et son hygiène de vie : le rythme chronobiologique, l'alimentation, l'échelle du temps ou encore la roue de vie sont autant de thèmes et d'outils qui seront abordés

Le but de cette réflexion est d'amener à constater, à poser des actes pour améliorer sa santé, qu'elle soit mentale ou physique.

FORMATION 20

LES PEURS : LES IDENTIFIER, LES DÉPASSER, SE RÉALISER !

La peur est un frein, voire un réel handicap pour la réalisation de vos objectifs.

Public :

Tout public

Objectif :

Cette journée pour soi est une parenthèse nécessaire pour prendre le temps de travailler sur ses peurs, les apprivoiser, et repartir avec une vision objective de la situation.

Programme :

- La peur : fonction, évolution
- Identifier ses peurs, ses croyances limitantes et bloquantes
- Acquérir et utiliser des outils pour dépasser ses peurs, en faire des alliées
- Recontacter son énergie pour avancer sur le chemin de sa réalisation



FORMATION 21

COMPRENDRE LES PROFILS PSYCHOLOGIQUES POUR MIEUX COMMUNIQUER

Adapter sa communication selon le profil psychologique de son interlocuteur est une force. On gagne en confiance, en qualité de relation et... en temps !

Public :

Tout public

Objectif :

Cette méthode de perception vous permettra d'apprendre à décoder le plus rapidement possible le fonctionnement de votre interlocuteur, et à vous adapter pour faciliter l'atteinte de vos objectifs de communication. Travailler plus efficacement et plus agréablement sera l'un des nombreux autres bénéfices.

Programme :

- Analyser les comportements de communication
- Savoir négocier en fonction du profil de l'interlocuteur
- Travailler sa flexibilité pour améliorer ses rapports avec les autres



FORMATION 22

L'ARBRE DE VIE, UN FORMIDABLE OUTIL MÉTAPHORIQUE

Public :

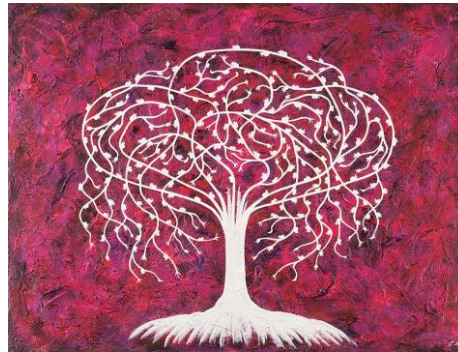
Tout public

Objectif :

- Utiliser la métaphore de l'Arbre pour faire émerger **compétences** et **ressources**.
- Faire des **liens** et donner **du sens** à son parcours.
- Pouvoir **se projeter** dans l'avenir
- Prendre de la **distance** en regardant sa vie
- Partir des racines (passé) en allant jusqu'aux branches (futur) en visitant ses ressources : outil **100% positif** permettant de booster l'estime de soi

Programme :

- Réaliser son arbre de vie professionnel
- Analyse (travail personnel partage en groupe)
- Création de la forêt de vie : nous ne sommes pas seuls



FORMATION 23

LE VOYAGE DE VIE

Public :
Tout public



Objectif :

La métaphore du **Voyage** invite à aborder la vie comme un voyage. Et comme tous les voyages, il y a des chemins parcourus, d'autres encore à parcourir, les compagnons de route, les lieux réels ou symboliques visités ou que nous avons encore envie de visiter, les obstacles qui se sont mis sur notre chemin, les souvenirs que nous allons garder...

Créer son « **Kit de survie** » qui regroupe tout ce que l'on a appris, développé en chemin, et renseigner son **cercle de soutien** qui regroupe nos compagnons de route, ceux qui ont eu une influence positive dans notre vie.

Programme :

- **Créer** son Voyage de Vie
- Etablir des **liens** de cause à effets
- Repartir avec une nouvelle **énergie** positive

Contact / Demande de devis

FLORENCE CZEREPACHA

PSYCHOPRATICIENNE & RELAXOLOGUE

HYPNOTHÉRAPEUTE

FORMATRICE

FCPSYCHO06@GMAIL.COM

TEL : 06 01 63 09 23

WWW.FCPSYCHO.FR

SIRET 810 511 725 00048

