



# Catalogue de formation

## NaturEmpathie

« Précurseur de Bien-être »

Aurélien VERNEREY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@naturempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

Créée en 2016 l'entreprise NaturEmpathie offre des accompagnements **individuels** et **collectifs** axés sur les **médecines douces** et la pratique d'exercices corporel de relaxation ou de dynamisation. L'objectif général est d'aider celles et ceux qui veulent agir en faveur de leur **santé** par le biais des méthodes alternatives, se **reconnecter** à leur **nature** et à la nature, **débloquer** leurs **émotions** limitantes, faire grandir leur consciences.

NaturEmpathie propose des séances individuelles, des ateliers de relaxation et de bien-être, des animations-conférences et, depuis 2020, des formations **datadockées**. Les programmes en présentiels ou en ligne sont qualitatifs, attractifs et accessibles à tous, particuliers, entreprises, établissements.

La spécificité des actions est de **considérer l'être humain dans sa globalité**. Les techniques étudiées associent le corps, l'esprit et la physiologie afin d'agir simultanément sur tous les plans de l'être pour un maximum de résultat durables. Les bénéficiaires, stagiaires sont systématiquement plongés dans la dynamique d'**auto-guérison** du corps par la notion de responsabilité de ses actes et de leurs conséquences.

Le contenu est inspiré par la naturopathie, la philosophie issue de la médecine traditionnelle chinoise et ayurvédique, le yoga, la sophrologie, la bioénergétique quantique, les neurosciences et l'épigénétisme.

Plusieurs formations vous sont proposées avec des objectifs spécifiques et en congruences avec les objectifs généraux de NaturEmpathie.

Les formations proposées sont dispensées en France, en e-learning, sur place ou en salle.

Chaque programme est conçu et dirigé par Aurélie VERNEREY **praticienne en médecines douces, spécialisée en naturopathie, massage de relaxation ainsi qu'en bio-énergétique quantique**. Créatrice du cabinet NaturEmpathie, Aurélie met à votre service ses 19 ans d'expérience dans les métiers de la relation d'aide et du développement personnel. Aurélie est également auteure de l'album « les émotions filantes » paru en 2019 chez *Publishroom*.



**Aurélie VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@naturempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

# Sommaire des formations et dates pour 2021

## 1) Cohérence cardiaque « 15 min par jour pour réduire le stress ».

*Une journée samedi 27 février 2021 ou le 25 septembre 2021*

## 2) B.B.E :« Boost ton Bien-Etre ».

Cursus de 3 séminaires interdépendants :

*Valoriser son intelligence émotionnelle « stratégie de résolution de conflits » (27 et 28 mars 2021)*

*Améliorer ses capacités mentales grâce aux médecines douces » concentration, mémorisation, créativité, compétences » (samedi 24 avril 2021)*

*Le pouvoir dans l'instant présent : « Stop au Burn out » (3 et 4 juillet 2021)*

## 3) Heure de pause « bien-être » : « Pour les professionnels de la relation d'aide »

*Une journée vendredi 4 juin 2021*

## 4) *Mieux vivre ensemble* « Comprendre les émotions chez les enfants de 0 à 10 ans » :

*Une journée samedi 23 octobre 2021*

## 5) Apprendre à dompter son stress « rencontrer son M'êtré intérieur ».

Formation en ligne inscriptions ouvertes toutes l'année

- Module 1 de 3 jours : Le stress et ses horizons*
- Module 2 de 6 jours : Le corps et l'alimentation vecteurs de changements*
- Module 3 de 4 jours : L'intelligence émotionnelle et la communication bienveillante*
- Module 4 de 28 jours de défi : Passer à l'action*

Aurélie VERNEREY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

# La Cohérence cardiaque :

## « 5 min pour calmer son stress »

NaturEmpathie est un organisme de formations enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 44570387057 des Organismes de Formations 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Conformément à l'article L6313-1 du code du travail, cette formation s'inscrit dans le cadre des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances.

### « Pourquoi faire compliquer lorsqu'on peut faire simple ? »

Possédant près de 40 000 neurones ainsi qu'un réseau complexe et dense de neurones transmetteurs, le cœur communique directement avec le cerveau. Agir sur le rythme cardiaque pour apaiser l'esprit, détendre les tensions nerveuses et celles liées à la fatigue professionnelle, peut devenir une stratégie efficace pour vivre plus sereinement les étapes de vies.

### Public visé :

- ✓ Destinée aux personnes (adultes, ados et enfants) ayant des troubles du sommeil, de l'hypertension artérielle, des difficultés à se concentrer et mémoriser, hyperactifs ou hypo-actifs.
- ✓ Pour celles et ceux souffrants d'angoisse, de saturation mentale, de douleurs, qui se sentent épuisées, au bord du burn out.
- ✓ Destinée aux personnes préparent des examens ou des compétitions,
- ✓ Toute personne désireuse d'adopter la méthode dans sa pratique professionnelle, et celles souhaitant former son personnel à la cohérence cardiaque.

### Objectifs de la formation :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- De pratiquer la cohérence cardiaque
- Identifier les bienfaits de la technique
- Utiliser la respiration pour canaliser son stress, calmer ses émotions et se régénérer
- Se revitaliser pour gagner en énergie et en récupération
- Comprendre la mécanique respiratoire et ses effets sur la santé mentale, physique et physiologique
- Découvrir 4 techniques respiratoires complémentaires à la cohérence cardiaque

Une session plus avancée existe pour des personnes ayant déjà des connaissances en anatomie.

**Aurélie VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@naturempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

## Prérequis :

- ✓ Aucuns pour la formation initiale
- ✓ Avoir à minima de connaissance sur l'anatomie et la physiologie du corps humain pour la session avancée.
- ✓ Effectif du groupe :

15 stagiaires maximum. Une session de formation supplémentaire serait mise en place en cas de sureffectif.

5 stagiaires minimum. Dans le cas contraire la session de formation serait reportée jusqu'à ce que ce quota soit atteint.

- ✓ Matériel apporté par le stagiaire : bloc note, feutres, clé USB, des vêtements permettant le mouvement, un tapis de sol, de quoi vous couvrir pendant les temps de pratique, tout ce qui peut permettre au stagiaire de se sentir bien.

## Contenu de l'offre :

- ✓ Supports de cours informatisé
- ✓ Ebook du cours
- ✓ Exercices pratiques
- ✓ Evaluation

## Moyens pédagogiques et techniques

### Moyens pédagogiques techniques :

- Cours interactifs
- Feed-back
- Pratique

### Méthodes pédagogiques :

- Alternance de théorie et de pratique
- Expérimentation de la méthode cohérence cardiaque
- Expérimenter d'autres techniques de respiration
- Interaction basée sur une dynamique collective
- Auto-évaluation

### Moyens pédagogiques d'encadrement :

Enseignement par 1 intervenante Aurélie Vernerey/ formatrice expérimentée, certifiée dans plusieurs disciplines relevant de la médecine alternative dont la naturopathie, la réflexologie plantaire holistique, le massage\* ainsi qu'en stratégie thérapeutiques et systémiques.

*\*bioénergétique et de relaxation-bien-être.*

**Aurélien VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@naturempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

## Moyens d'évaluation :

- Auto-évaluation : 1 questionnaire papier sera donné pour chaque stagiaire à la fin du programme
- La satisfaction globale de chaque stagiaire sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés, sera évaluée par le biais d'un questionnaire. Ce document papier sera donné la dernière journée de la formation et sera à rendre avant de quitter les lieux.

## Attestation :

Ce séminaire est sanctionné par une attestation de stage de formation. Celle-ci sera remise au stagiaire par l'organisme de formation et attestera :

- que le stagiaire a intégralement suivi le programme en présentielle.

Elle mentionnera :

-la nature et la durée de l'action,

-le nom de l'organisme de formation et les références du formateur.

## Durée du séminaire de formation

→ 1 journées de 8 heures de formation (temps de repas non inclus).

Me contacter pour connaître les dates prévisionnelles de l'année en cours.

## Lieu de la formation :

→ Coworking 4 puissance 3 ZI Chavanon 2 **43120 Monistrol/Loire** (haute-Loire).

→ Sur votre lieu de travail

## Préparation à la formation :

Coordination sous forme d'échanges téléphoniques avec les organisateurs ou le stagiaire qui permettrons :

- ✓ Définir la date et le lieu de l'action de formation
- ✓ De cibler les besoins et les objectifs du service ou du stagiaire.
- ✓ Préparation du matériel pour le formateur et le stagiaire

## Coût de la formation

Par stagiaire 90 € hors prise en charge.

Par stagiaire 160 € avec prise en charge.

**Aurélien VERNERIEY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

**06 77 79 09 34** – aurelie.verneriey@natureempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

# Programme de la formation

## JOURNÉE 1

### Début de matinée

1/ théorie et expériences

- Pratique de la cohérence cardiaque n°1
- Définition de la méthode/ dans quels cas l'utiliser
- Pratique de la cohérence cardiaque n°2

### Fin de matinée

2/ La base physiologique de notre guide respiratoire

- Pratique de la respiration complète
- Théorie
- Pratique de la respiration harmonisant les polarités féminines et masculines en soi
- Panorama des effets positifs de la cohérence cardiaque sur la santé et le stress
- Autres domaines d'applications de la cohérence cardiaque (sport par exemple)

### Après-midi

3) Pratique et théorie anatomique :

- Pratique de la respiration yogique
- Physiologies et anatomies des systèmes nerveux
- Pratique de la technique respiratoire pour réharmoniser ses fonctions énergétiques

*Quizz – Evaluation des acquis*

*La durée des repas sera à définir ensemble le premier jour.*

**Auréliе VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

**06 77 79 09 34** – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

# B.B.E :« Boost ton Bien~Etre »

NaturEmpathie est un organisme de formations enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 44570387057 des Organismes de Formations 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Conformément à l'article L6313-1 du code du travail, cette formation s'inscrit dans le cadre des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances.

L'approche atypique de NaturEmpathie s'appuie sur une vision globale de la santé humaine et propose une synergie de méthodes ancestrales et reconnues scientifiquement pour influencer favorablement sur le corps, l'esprit et l'environnement. NaturEmpathie s'applique à remettre de la fantaisie dans vos vies afin que vous soyez à la fois dans la joie de l'enfant et la sagesse de l'ancien.

Le cursus de la formation se compose de 3 séminaires **interdépendants** :

- *Valoriser son intelligence émotionnelle « Stratégies de résolution de conflits » (2 jours)*
- *Monter en compétence grâce aux médecines douces :« Améliorer ses capacités de mémorisation et de concentration » (1 jour)*
- *Le pouvoir dans l'instant présent : « Stop au Burn out » (2 jours)*

## Public visé :

- ✓ Destinée aux personnes qui souhaitent améliorer leurs relations sociales, se sentir à l'aise avec leurs émotions et celles des autres, en confiance pour parler d'eux de leurs ressentis, adopter des stratégies d'écoute et de communication pour s'inscrire dans un dialogue non-violence.

Auréliе VERNERЕY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@naturempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

- ✓ Destinée aux personnes en souffrance dans leur corps et dans leur esprit qui désirent gagner en confort de vie (sommeil, douleur, mobilité, sérénité...), booster leur vitalité, sortir des états d'épuisement précurseur du burn out (professionnel et familiale).
- ✓ Destinée aux personnes qui s'approprient à vivre des transitions de vie, des changements, des épreuves ou des étapes de vie importantes pour elles ou leur entourage (accompagnement d'un malade, un membre de la famille en situation de vulnérabilité...) et qui ont besoin de se sentir plus confiant faire des choix et avancer sereinement.
- ✓ Reprendre leur santé en main de façon naturelle et holistique.
- ✓ Les entreprises peuvent proposer ce programme à leurs salariés dans le cadre de l'amélioration de la qualité de vie au travail, prévenir les risques du burn out, accompagner toute transition liée à un changement.

## Objectifs généraux de la formation :

- ✓ Mettre du sens sur ses ressentis- ses émotions et composer avec celles des autres
- ✓ Apprendre à extérioriser ses besoins et écouter ceux des autres
- ✓ Identifier les choix stratégiques pour mettre du sens dans la vie
- ✓ Adopter une hygiène de vie quotidienne personnalisée
- ✓ Cultiver la puissance de vos pensées
- ✓ S'inscrire dans une dynamique basée sur les solutions gagnant-gagnant
- ✓ Gagner en énergie, motivation, concentration
- ✓ Réduire le stress et équilibrer ses effets indésirables pour l'organisme.

**Auréli VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

# Séminaire n°1

## Valoriser son intelligence émotionnelle

### « *Stratégie de résolution de conflits* »

Intitulé de la formation : « Boost ton bien-être » initial - séminaire N°1

- Apporte de la sérénité dans les relations sociales, professionnelles et familiales.
- Fluidifie l'expression de soi et améliore l'écoute de l'autre deux facteurs clé pour assurer une dynamique positive du travail d'équipe, soutenir la communication constructive en entreprise.
- Valorise l'individu dans ses ressources pour faire émerger des compétences individuelles et collectives.
- Développe l'esprit stratégique pour être efficace dans la réalisation de ses objectifs.

### Objectifs de la formation :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- Définir ce qu'est l'IE
- De manager en mettant l'humain au centre de ses préoccupations
- D'écouter activement
- De communiquer sereinement sur ses émotions et aider l'autre à exprimer les siennes
- De mettre du sens sur ses ressentis
- De mettre en place des stratégies pour atteindre ses objectifs

### Prérequis :

- ✓ Être prêt à changer de regard, motivé, accueillir la différence, bienveillant.
- ✓ Effectif du groupe :

15 stagiaires maximum. Une session de formation supplémentaire serait mise en place en cas de sureffectif.

5 stagiaires minimum. Dans le cas contraire la session de formation serait reportée jusqu'à ce que ce quota soit atteint.

- ✓ Matériel apporté par le stagiaire : bloc note, feutres, clé USB, des vêtements permettant le mouvement.

**Aurélie VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

## Contenu de l'offre de formation :

- Des supports de cours + ebook + fiches d'exercices vierges
- Des mises en situation pour acquérir la méthode
- Fiches pédagogiques + power point
- Auto-évaluation

## Moyens pédagogiques et techniques :

### Moyens pédagogiques techniques :

- Cours interactifs
- Vidéos, dossier de cours sur clé USB\*, fiches d'exercices papiers
- Expérimentation par des mises en situation pour intégrer le concept
- Etudes de cas concrets (paper-board) pour la mise en œuvre des concepts

\*fourni par le stagiaire

### Méthodes pédagogiques :

- Alternance de théories et d'exercices pratiques
- Ludique : Exercices en sous-groupes : Jeux de rôles.
- Auto-évaluation continue

### Moyens pédagogiques d'encadrement :

Enseignement par 1 intervenante Aurélie Vernerey/ formatrice expérimentée, certifiée dans plusieurs disciplines relevant de la médecine alternative dont la naturopathie, la réflexologie plantaire holistique, le massage ainsi qu'en stratégie thérapeutiques et systémiques.

## Moyens d'évaluation :

- En continue : suivi de la pratique de chacun et remédiation aux difficultés et aux lacunes tout au long de la formation BBE.
- Auto-évaluation : 1 questionnaire papier sera donné pour chaque stagiaire à la fin du programme
- La satisfaction globale de chaque stagiaire sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés sera évaluée par le biais d'un questionnaire. Ce document papier sera donné la dernière journée de la formation et sera à rendre avant de quitter les lieux.

## Attestation :

Ce séminaire est sanctionné par une attestation de stage de formation. Celle-ci sera remise au stagiaire par l'organisme de formation et attestera :

- que le stagiaire a intégralement suivi le programme en présentielle.

Elle mentionnera :

-la nature et la durée de l'action,

-le nom de l'organisme de formation et les références du formateur.

**Aurélie VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

## Durée du séminaire de formation :

- ✓ 2 journées de 7 heures de formation (temps de repas non inclus).

Me contacter pour connaître les dates prévisionnelles de l'année en cours ou pour les entreprises définir les sessions de formation avec vous.

## Lieu de la formation :

- ✓ Coworking 4 puissance 3 ZI Chavanon 2 43120 Monistrol/Loire (Haute-Loire).
- ✓ Sur votre lieu de travail

## Préparation à la formation :

Echange téléphonique et mails pour :

- Cibler les besoins et les objectifs des stagiaires
- Coordonner le parcours du stagiaire (administratif + fonctionnalité).

RDV individuel préalable : Avant de faire le premier pas pour intégrer le collectif, vous pouvez vous entretenir avec moi individuellement.

## Coût de la formation :

- ✓ Par stagiaire 180 € hors prise en charge.
- ✓ Par stagiaire 250 € avec prise en charge.

**Aurélie VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

# Programme de la formation :

## JOURNEE 1

### 1/ Prise de contact

- Se découvrir dans le groupe
- Présentation des objectifs : de chaque stagiaire et de la formation

### 2/ Théorie

- Définition des concepts (émotions besoin intelligence émotionnelle écoute active)
- Stratégie de communication selon les principes de la communication non violente et de l'écoute active jeux de rôle.
- Présentation d'outils de communication émotionnelle (adapté aux profils professionnels des stagiaires et de leurs objectifs).

### 3/ Mise en situation

- Exercices d'expression et de régulation émotionnelle
- Feed bach
- Temps de relaxation

## JOURNEE 2

*Qizz de connaissance sur ce qui a été abordé la veille*

### 1/ temps d'échange

- Feed-back les points fort, les satisfactions et les difficultés rencontrés.
- Travail coopératif : cas concret.
- Leviers de réussite : Stratégies de communication non violente pour transformer un problème en solution.
- Temps de relaxation

### 2/ mise en situation

- Développer ses ressentis : exercices psychocorporels basés sur le corps, les sensations et les émotions.
- Jeux pour développer la conscience de soi
- Feed back

### 3/ bénéfice de l'IE sur la santé

- Corrélation entre émotions et trouble physiologiques
- Prévenir le burn out grâce à l'IE
- Temps de relaxation
- Questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction globale

*La durée des repas sera à définir ensemble le premier jour. Possibilité de manger sur place à Monistrol ou à l'extérieur (restaurant à proximité).*

**Auréli VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

# Séminaire n°2

## Monter en compétence grâce aux médecines douces

### « *Améliorer ses capacités de mémorisation et concentration* »

Intitulé de la formation : « Boost ton bien-être » initial Séminaire N°2

La naturopathie est connue à travers le monde et depuis la nuit des temps pour ses bienfaits sur l'état de santé et pour intégrer les lois des cycles de la nature. Cette médecine naturelle s'aligne aux pratiques ancestrales de la médecine traditionnelle chinoise, ayurvédique et d'autre venant d'outre-mer.

Art de vivre bercé par une hygiène et des habitudes de vie qui soient en adéquation avec les valeurs de chacun. Il est nécessaire de bien se connaître pour faire des choix respectueux de ses besoins.

Par ce processus il est possible de quitter les enfer-me-ments de l'esprit pour révéler le potentiel prometteur de chacun.

### Public visé :

- ✓ Destinée aux personnes qui souhaitent améliorer leurs relations sociales, se sentir à l'aise avec leurs émotions et celles des autres, en confiance pour parler d'eux de leurs ressentis, adopter des stratégies d'écoute et de communication pour s'inscrire dans un dialogue non-violence.
- ✓ Destinée aux personnes en souffrance dans leur corps et dans leur esprit qui désirent gagner en confort de vie (sommeil, douleur, mobilité, sérénité...), booster leur vitalité, sortir des états d'épuisement précurseur du **burn out** (professionnel et familiale).
- ✓ Destinée aux personnes qui s'approprient à vivre des transitions de vie, des changements, des épreuves ou des étapes de vie importantes pour elles ou leur entourage (accompagnement d'un malade, un membre de la famille en situation de vulnérabilité...) et qui ont besoin de se sentir plus confiant faire des choix et avancer sereinement.
- ✓ Reprendre leur santé en main de façon naturelle et holistique.
- ✓ Les entreprises peuvent proposer ce programme à leurs salariés dans le cadre de l'amélioration de la qualité de vie au travail, prévenir les risques du burn out, accompagner toute transition liée à un changement.

Aurélien VERNERÉY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@naturempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

## Objectifs de la formation :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- Définir la naturopathie et la contextualiser dans une démarche de prévention à la santé
- Différencier les pratiques holistiques et allopathiques,
- Connaitre sa constitution et son tempérament selon la naturopathie et l'ayurveda.
- Comprendre le principe d'auto-guérison du corps et la notion « être son propre guérisseur ».
- Connaitre les 4 leviers de changement pour rééquilibrer son terrain (alimentation, habitudes de vie, formes de pensées, émotions).
- Faire le lien entre la médecine douce et la régulation émotionnelle facteur de réduction du stress.

## Prérequis :

- ✓ Avoir effectué le niveau 1
- ✓ Capacité de remise en question de ses habitudes.
- ✓ Accepter les différences de points de vu hors de tous jugements
- ✓ Avoir à minima conscience d'être acteur de sa santé
- ✓ Effectif du groupe :

15 stagiaires maximum. Une session de formation supplémentaire serait mise en place en cas de sureffectif.

5 stagiaires minimum. Dans le cas contraire la session de formation serait reportée jusqu'à ce que ce quota soit atteint.

## Contenu de l'offre :

- Des supports de cours + ebook + fiches d'exercices
- Des questionnaires personnalisés pour mieux se connaître
- Fiches pédagogiques
- Auto-évaluation

## Moyens pédagogiques et techniques

### Moyens pédagogiques techniques :

- Cours interactifs
- Vidéos, dossier de cours sur clé USB\*, fiches d'exercices papiers
- Etudes de cas concrets pour la mise en œuvre des concepts
- Travail en individuel et en duo pour intégrer les concepts.

\*fourni par le stagiaire

### Méthodes pédagogiques :

- Alternance de théories et d'exercices pratiques
- Ludique : Exercices en sous-groupes
- Investigations personnalisées
- Interaction basée sur une dynamique collective
- Auto-évaluation continue

**Auréli VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

### Moyens pédagogiques d'encadrement :

Enseignement par 1 intervenante, Aurélie Vernerey/ formatrice expérimentée, certifiée dans plusieurs disciplines relevant de la médecine alternative dont la naturopathie, la réflexologie plantaire holistique, le massage ainsi qu'en stratégie thérapeutiques et systémiques.

## Moyens d'évaluation :

- En continue : suivi de la pratique de chacun et remédiation aux difficultés et aux lacunes tout au long de la formation BBE.
- Auto-évaluation : 1 questionnaire papier sera donné pour chaque stagiaire à la fin du programme
- La satisfaction globale de chaque stagiaire sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés, sera évaluée par le biais d'un questionnaire. Ce document papier sera donné la dernière journée de la formation et sera à rendre avant de quitter les lieux.

## Attestation :

Ce séminaire est sanctionné par une attestation de stage de formation. Celle-ci sera remise au stagiaire par l'organisme de formation et attestera :

- que le stagiaire a intégralement suivi le programme en présentielle.

Elle mentionnera :

-la nature et la durée de l'action,

-le nom de l'organisme de formation et les références du formateur.

## Durée du séminaire de formation

1 journées de 8 heures de formation (temps de repas non inclus).

Me contacter pour connaître les dates prévisionnelles de l'année en cour.

## Lieu de la formation :

- Coworking 4 puissance 3 ZI Chavanon 2 **43120 Monistrol/Loire** (Haute-Loire).
- Sur votre lieu de travail

## Préparation à la formation :

Echange téléphonique et mails pour :

- Cibler les besoins et les objectifs des stagiaires
- Coordonner le parcours du stagiaire (administratif + fonctionnalité).

## Coût de la formation

- Par stagiaire 90 € hors prise en charge.
- Par stagiaire 160 € avec prise en charge.

**Aurélie VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

**06 77 79 09 34** – aurelie.vernerey@naturempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

# Programme de la formation

## JOURNEE 1

### Début de matinée

Etude du concept de la naturopathie

- Définition
- Pratique holistique et allopathique, étude du triangle holistique.
- Répondre aux questionnaires des constitutions et tempéraments

### Fin de matinée

4 clés majeures à considérer pour révéler sa nature profonde

- Feed bach *sur les questionnaires*

### Début d'après-midi

Les principes d'auto-guérison du corps : « je suis mon propre guérisseur ».

- Les mécanismes physiologiques, énergétiques et émotionnels
- Les 4 leviers de ré harmonisation
- Relaxation/intégration

### Fin d'après midi

- Mise en pratique de techniques relevant de la médecine douce pour réguler ses émotions et réduire le stress.
- Questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction globale du stagiaire

*La durée des repas sera à définir ensemble le premier jour. Possibilité de manger sur place à Monistrol ou à l'extérieur (restaurant à proximité).*

**Aurélie VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

**06 77 79 09 34** – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

# Séminaire n°3

## Le pouvoir dans l'instant présent

### « *Stop au Burn out* »

Intitulé de la formation : « Boost ton bien-être » initial séminaire N°3

« Nul besoin de rechercher l'or en dehors, toute la richesse de la vie est ici, en dedans »

*Aurélie VERNERÉY*

Vous êtes-vous déjà demandé comment serait votre vie si vous aviez pleinement conscience de vos ressentis corporels, de vos émotions, de vos pensées, de vos gestes, de vos ressources intérieures ?

Qu'est-ce qui changerait pour vous si demain vous vous sentiez pleinement vivant ?

Et si arrêter de souffrir commençait par vous reconnaître, à vous aimer tel que vous êtes dans votre totale simplicité et authenticité.

Et si vous pouviez dire oui et non en respectant vos valeurs, si vous donniez et receviez équitablement, si vous sortiez des jugements et de la culpabilisation pour laisser place à l'acceptation, l'accueil, le partage qu'est-ce qui serait différent ?

Apprendre à être moins dans la tête et plus dans le cœur est une clé du bonheur de vivre.

## Objectifs de la formation :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- Définir la notion de conscience de soi et de burn out
- D'identifier les émotions qui le traversent
- De reconnaître que le corps est un guide d'évolution personnel
- De mettre plus de sens sur ses ressentis corporels et ses émotions.
- D'intégrer quotidiennement des exercices pour affiner sa conscience dans le présent.
- Méditer
- Considérer les environnements défavorisant ou aidant le retour à soi.

## Public visé :

- ✓ Destinée aux personnes qui souhaitent améliorer leurs relations sociales, se sentir à l'aise avec leurs émotions et celles des autres, en confiance pour parler d'eux de leurs ressentis, adopter des stratégies d'écoute et de communication pour s'inscrire dans un dialogue non-violence.
- ✓ Destinée aux personnes en souffrance dans leur corps et dans leur esprit qui désirent gagner en confort de vie (sommeil, douleur, mobilité, sérénité...), booster leur vitalité, sortir des états d'épuisement précurseur du **burn out** (professionnel et familiale).

**Aurélie VERNERÉY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@naturempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

- ✓ Destinée aux personnes qui s'apprêtent à vivre des transitions de vie, des changements, des épreuves ou des étapes de vie importantes pour elles ou leur entourage (accompagnement d'un malade, un membre de la famille en situation de vulnérabilité...) et qui ont besoin de se sentir plus confiant faire des choix et avancer sereinement.
- ✓ Reprendre leur santé en main de façon naturelle et holistique.
- ✓ Les entreprises peuvent proposer ce programme à leurs salariés dans le cadre de l'amélioration de la qualité de vie au travail, prévenir les risques du burn out, accompagner toute transition liée à un changement.

## Prérequis :

- ✓ Être majeur
- ✓ Avoir validé le niveau 1 et 2 du programme BBE
- ✓ Effectif du groupe :

15 stagiaires maximum. Une session de formation supplémentaire serait mise en place en cas de sureffectif.

5 stagiaires minimum. Dans le cas contraire la session de formation serait reportée jusqu'à ce que ce quota soit atteint.

## Contenu de l'offre :

- Un cours théorique
- Les exercices de pratiques seront remis aux stagiaires sous forme de fiche
- Le Power Point utilisées en support visuel remis aux stagiaires
- Sortie animation extérieure 1/2 journée

## Moyens pédagogiques et techniques

### Moyens pédagogiques et techniques :

- Cours interactifs sur Paper bord, power point
- Vidéos, dossier de cours sur clé USB\*, fiches d'exercices papiers
- Pratique d'exercice de pleine conscience
- Sortie extérieure pour une reconnexion à soi

\*fourni par le stagiaire

### Méthodes pédagogiques :

- Alternance de théories et d'exercices pratiques
- Ludique : Exercices en sous-groupes
- Interaction basée sur une dynamique collective
- Expérimentation de pratiques corporelles issues de différentes cultures.
- Livret de formation récapitulatif.

**Auréli VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

### Moyens pédagogiques d'encadrement :

Enseignement par 1 intervenante Aurélie Vernerey/ formatrice expérimentée, certifiée dans plusieurs disciplines relevant de la médecine alternative dont la naturopathie, la réflexologie plantaire holistique, le massage ainsi qu'en stratégie thérapeutiques et systémiques.

### Intervenants :

Natalène MOREL, accompagnatrice en montagne et guide sylvestre. Avec son entreprise « arbres et chemins » Natalène se spécialise dans les bains forêt, qui sont une rencontre avec le milieu naturel et avec soi. Formée auprès de Laurence Monce, auteur de "ces arbres qui nous veulent du bien".

### Moyens d'évaluation :

- En continue : suivi de la pratique de chacun et remédiation aux difficultés et aux lacunes tout au long de la formation BBE.
- Auto-évaluation : 1 questionnaire papier sera donné pour chaque stagiaire à la fin du programme
- La satisfaction globale de chaque stagiaire sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés, sera évaluée par le biais d'un questionnaire. Ce document papier sera donner la dernière journée de la formation et sera à rendre avant de quitter les lieux.

### Attestation :

Ce séminaire est sanctionné par une attestation de stage de formation. Celle-ci sera remise au stagiaire par l'organisme de formation et attestera :

- que le stagiaire à intégralement suivi le programme en présentielle.

Elle mentionnera :

-la nature et la durée de l'action,

-le nom de l'organisme de formation et les références du formateur.

### Durée du séminaire de formation

→ 2 journées de 7h30 de formation (temps de repas non inclus).

Me contacter pour connaître les dates prévisionnelles de l'année en cour.

### Lieu de la formation :

- Coworking 4 puissance 3 ZI Chavanon 2 43120 Monistrol/Loire (Haute-Loire).
- Sur votre lieu de travail

**Aurélie VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@naturempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

## Préparation à la formation :

Echange téléphonique et mails pour :

- Cibler les besoins et les objectifs des stagiaires
- Coordonner le parcours du stagiaire (administratif + fonctionnalité).
- Coordination avec Mme MOREL : Préparation des besoins matériels.

## Cout de la formation

- Par stagiaire 180 € hors prise en charge.
- Par stagiaire 250 € avec prise en charge.

**Aurélie VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

**06 77 79 09 34** – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

# Programme de la formation

## JOURNEE 1

### Début de matinée

- 1/ La notion de conscience
  - Définition
  - Sur un plan physiologique et énergétique
  - Consciences / croyances

### Fin de matinée

- 2/ Exercices de pratique :
  - Les 3 degrés de respiration
  - La marche consciente
  - Feed bach *sur la matinée*

### Après-midi

- 3) Exercices de pratique :
  - Méditation guidée
- 4) 2 principes d'auto guérison du corps :
  - Le pouvoir de la pensée
  - Dynamique des comportements
  - La communication et la pensée positive
- 5) exercices de pratique : Mouvement de yoga

## JOURNEE 2

### Matin

- 1) Le burn out
  - Définition
  - La spirale du burn out
  - Les effets du burn out sur le corps, la santé
  - Le système nerveux et hormonal : levier de transformation
- 2) Exercice de visualisation

### Après midi :

Sortie animation avec Mme MOREL

*Quizz – Evaluation des acquis*

**Auréli VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

**06 77 79 09 34** – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

# Heure de pause « bien-être »

## « Pour les professionnels de la relation d'aide »

NaturEmpathie est un organisme de formations enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 44570387057 des Organismes de Formations 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Conformément à l'article L6313-1 du code du travail, cette formation s'inscrit dans le cadre des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances.

*« Toute relation d'aide commence par se considérer soi en sortant de la croyance limitante que ceci est égoïste ».*

*« Être capable de se donner à soi-même autant d'attention que celle portée à autrui, est un moyen d'aider durablement sans épuisement tout en cultivant sa joie intérieure »*

Aurélie VERNERÉY

### Public visé :

- ✓ Destinée aux personnes intervenants auprès d'un public vulnérable (enfant, adultes en situation de handicap, d'exclusion ou auprès de malades, puis auprès de personnes âgées...).
- ✓ Toutes personnes se mobilisant pour aider et soutenir les autres (bénévoles, praticiens de santé...)

Combien de personnes se décarcassent pour « prendre soins » des autres ?

Combien œuvre chaque jour ou presque pour contribuer la santé, l'éducation, la socialisation, la réinsertion de ceux qui en ont besoin ?

Combien d'entre toutes ces personnes se sentent seules, non reconnues, incomprises et selon vous, qu'est-ce que tous ces ressentiments produisent ?

A votre avis, qu'est-ce qu'il advient à long terme de ses émotions de tristesse, de colère, d'injustice, d'agacement, de frustration que ses aidants éprouvent ?

### Jusqu'où le besoin d'aider l'autre peut vous mener ?

Aurélie VERNERÉY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

*« Comment est-ce que je peux aider un enfant à exprimer et calmer sa colère alors que je suis envahi par la mienne et que personne ne l'écoute ? ».*

#### **Témoignage d'un enseignant d'une école élémentaire.**

*« On nous met une pression de folie, on doit toujours en faire plus avec les mêmes moyens... je vois bien qu'avec les résidents, j'ai moins de patience, moins envie de les écouter... c'est affreux de me voir comme ça, mais comment veux-tu que je fasse ? »*

#### **Témoignage d'une aide médico-psychologique.**

*« Je fais des heures en plus pour assurer les besoins du service et des gens dont je m'occupe et je n'en peux plus. Je n'ai plus de temps pour mon petit garçon... J'aime ce que je fais, mais je ne sais pas si je vais tenir longtemps à ce rythme ».*

#### **Témoignage d'une infirmière.**

*« Il ne faut pas qu'il m'arrive quelque chose, impossible de me mettre en arrêt, il n'y aurait plus de référents dans l'équipe, ça serait trop difficile pour les enfants et leurs parents ».*

#### **Témoignage de membres d'une équipe de crèche.**

J'interviens depuis de nombreuses années auprès de personnels de santé et de l'éducation. J'en ai vu des épuisés, révoltés, saturés, motivé mais avec un profond manque de sens face au système dans lequel ils évoluaient. Ils sont nombreux ceux qui chaque matin se lèvent pour apporter du mieux-être aux autres, souvent sans prendre le temps de se considérer eux-mêmes.

**Les entrepreneurs et artisans du bien-être trouverons ici matière pour prendre soin d'eux pour continuer à prendre soin des autres dans un équilibre harmonieux.**

## **Objectifs de la formation :**

Vous transmettre une douce alliance entre des techniques de détentes physiques relaxantes et des moyens de libérations émotionnelles.

A l'issue de la formation, le stagiaire sera initié :

- Aux bases de la communication non violente : notion d'empathie
- Aux bases de l'écoute active
- A la communication non verbale
- A des exercices déstressant

Le stagiaire saura :

- Reconnaître ses leviers de changements positifs
- Identifier ses priorités

## **Prérequis :**

- ✓ Se sentir concerné par le contenu de la formation.
- ✓ Être convivial, authentique, ouvert.

**Auréli VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

**06 77 79 09 34** – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

- ✓ Effectif du groupe :

15 stagiaires maximum. Une session de formation supplémentaire serait mise en place en cas de sureffectif.

5 stagiaires minimum. Dans le cas contraire la session de formation serait reportée jusqu'à ce que ce quota soit atteint.

## Contenu de l'offre :

- ✓ Des supports de cours
- ✓ Exercices pratiques
- ✓ Fiches pédagogiques
- ✓ Auto-évaluation

## Moyens pédagogiques et techniques

### Moyens pédagogiques techniques :

- Apports théoriques sous forme de livret numérique transmis aux stagiaires sur clé USB\*
- Pratique d'exercice
- Travail en individuel et en duo pour intégrer les concepts.

\*fourni par le stagiaire

### Méthodes pédagogiques :

- Alternance de théories et d'exercices pratiques
- Interaction basée sur une dynamique collective
- Expérimentation de pratiques corporelles issues du massage, yoga, hypnose
- Livret numérique
- Auto-évaluation continue

### Moyens pédagogiques d'encadrement :

Enseignement par 1 intervenante Aurélie Vernerey/ formatrice expérimentée, certifiée dans plusieurs disciplines relevant de la médecine alternative dont la naturopathie, la réflexologie plantaire holistique, le massage\* ainsi qu'en stratégie thérapeutiques et systémiques.

*\*bioénergétique et de relaxation-bien-être.*

## Moyens d'évaluation :

- En continue : suivi de la pratique de chacun et remédiation aux difficultés et aux lacunes tout au long de la formation.
- Auto-évaluation : 1 questionnaire papier sera donné pour chaque stagiaire à la fin du programme
- La satisfaction globale de chaque stagiaire sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés, sera évaluée par le biais d'un questionnaire. Ce document papier sera donné la dernière journée de la formation et sera à rendre avant de quitter les lieux.

**Aurélie VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@naturempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

## Attestation :

Ce séminaire est sanctionné par une attestation de stage de formation. Celle-ci sera remise au stagiaire par l'organisme de formation et attestera :

- que le stagiaire a intégralement suivi le programme en présentielle.

Elle mentionnera :

-la nature et la durée de l'action,

-le nom de l'organisme de formation et les références du formateur.

## Durée du séminaire de formation

→ 1 journées de 8 heures de formation (temps de repas non inclus).

Me contacter pour connaître les dates prévisionnelles de l'année en cour.

## Lieu de la formation :

→ Coworking 4 puissance 3 ZI chavanon 2 **43120 Monistrol/Loire** (haute-Loire).

→ Sur votre lieu de travail

## Préparation à la formation :

Coordination sous forme d'échanges téléphoniques avec les organisateurs ou le stagiaire qui permettrons :

✓ De cibler les besoins et les objectifs du service ou du stagiaire.

✓ Préparation du matériel pour le formateur et le stagiaire

✓ Valider le lieu et les dates de séminaire de formation

## Cout de la formation

→ Par stagiaire 90 € hors prise en charge.

→ Par stagiaire 160 € avec prose en charge.

**Auréliе VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

**06 77 79 09 34** – aurelie.vernerey@naturempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

# Programme de la formation

## JOURNÉE 1

### Matinée

#### 1) Identification des blocages émotionnels du stagiaire

- Dynamique de groupe sur les freins du bien être pour les aidants
- Feed back
- Exercice de relaxation

#### 2) Leviers de changement positifs

- L'écoute active : langage non verbal
- La communication non violente
- L'empathie

### Après-midi

#### 3) Exercices de pratique :

- Relaxation par le mouvement
- Pratique respiratoire de relaxation et de dynamisation

#### 4) Gestion des priorités

*Quizz – Evaluation des acquis*

*La durée des repas sera à définir ensemble le premier jour.*

**Auréliе VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

**06 77 79 09 34** – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

# Comprendre les émotions chez les enfants de 0 à 10 ans

## « *Mieux vivre ensemble* »

NaturEmpathie est un organisme de formations enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 44570387057 des Organismes de Formations 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Conformément à l'article L6313-1 du code du travail, cette formation s'inscrit dans le cadre des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances.

*« Adultes, reconnaissons dans les crises de l'enfant une opportunité d'évoluer vers le meilleur de nous-même »*

Aurélie VERNEREY

### Public visé :

- ✓ Destinée aux personnes désireuses de mieux comprendre les enfants, faciliter leurs relations avec eux et qui souhaitent obtenir des stratégies de communication pour être davantage respecté.
- ✓ Destinée aux personnes qui se sentent en difficulté dans leur relation aux enfants, qui ne les comprennent plus, qui se sentent démunies face à leurs réactions et qui recherchent des solutions ludiques pour sortir de cette triste spirale.
- ✓ Destinée aux personnes qui souhaitent faire évoluer leur regard sur l'éducation de l'enfant, qui recherchent des moyens pratico-pratiques pour les accompagner dans leur vie émotionnelle et de mettre du sens sur leurs propres ressentis d'adulte.
- ✓ Toutes personnes sensibles à l'énergie des enfants nouveaux qui viennent bousculer les représentations collectives des principes éducatifs que nous connaissons.

Avez-vous remarqué comme le comportement des enfants a changé ces dernières années ? Avez-vous ressenti comme ils viennent bousculer nos schémas éducatifs en poussant les adultes dans les retranchements de leurs principes ? Avez-vous constaté comme certains enfants peuvent être explosif, comme se situant hors d'eux-mêmes presque incontrôlables, épuisant et déconcertant les adultes ? Rencontrez-vous des enfants plus renfermé, peureux ou bien craintifs, envahis par des cauchemars ainsi que par des manifestations physiques (maux de ventre, angoisses...) ?

Depuis l'âge de 16 ans je chemine aux côtés d'enfants, de parents et de professionnels de l'enfance ou de l'éducation. Comme vous, je me suis sentie à de nombreuses reprises totalement désemparée face à des enfants exprimant, dans le trop ou le pas assez, un évident appel à l'aide. Avant tout diplômée éducatrice spécialisée puis formée thérapie brève, j'ai complété mon

Aurélie VERNEREY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

approche par des techniques de relaxation et de bien-être adaptées aux enfants ainsi que le massage bébé. Mon écoute de l'enfant et des adultes s'est affinée pour m'aider à m'adapter aux différents comportements des enfants que je rencontrais ainsi qu'à mes propres enfants, qui m'ont élevé considérablement. Merci à eux !

## Objectifs de la formation :

Cette formation a pour but de faire bouger votre regard sur le comportement de l'enfant en vous donnant des clés stratégiques de changements positifs.

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- Reconnaître les stades d'évolutions de l'enfant sur le plan émotionnel et neurobiologique
- Mettre du sens sur les émotions présentes chez l'enfant et en lui, l'adulte
- Proposer un jeu de décharge émotionnelle pour les 4 émotions de base
- Proposer un exercice de régulation émotionnelle pour les 4 émotions de base: relaxation adaptée aux enfants
- Considérer la place du corps pour gagner en sérénité

## Prérequis :

- ✓ Être ouvert aux différences de points de vu hors de tous jugements
- ✓ Être en relation avec des enfants
- ✓ Être prêt à reconsidérer la place de l'adulte dans l'éducation des enfants en sortant des schémas éducatifs ordinaires.
- ✓ Être motivé, investi.
- ✓ Effectif du groupe :

15 stagiaires maximum. Une session de formation supplémentaire serait mise en place en cas de sureffectif.

5 stagiaires minimum. Dans le cas contraire la session de formation serait reportée jusqu'à ce que ce quota soit atteint.

- ✓ Matériel apporté par le stagiaire : bloc note, feutres, clé USB, des vêtements permettant le mouvement, tapis de sol.

## Contenu de l'offre :

- Des supports de cours + fiches d'exercices
- 1 e-book récapitulatif des pratiques proposées
- Interactions/ feed-back
- Exercices pratiques
- Auto-évaluation

## Moyens pédagogiques et techniques

### Moyens pédagogiques :

- Cours attractif

**Aurélie VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@naturempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

- Jeux ludiques d'intégration
- vidéos, dossier de cours informatisé remis sur clé USB\*, fiches d'exercices papiers
- Etudes de cas concrets (paper-board)
- Echanges

Méthodes pédagogiques :

- Transfert de connaissances
- Expérimentation de pratiques corporelles issues du massage, du yoga, de la sophrologie de la brain gym et de l'énergétique chinoise, que les adultes seront amenés à proposer aux enfants.

Moyens pédagogiques techniques :

- Apports théoriques via paper bord, power point + fascicule
- Pratique d'exercices corporels
- Travail en individuel et en duo pour intégrer les concepts.

\*fourni par le stagiaire

Méthodes pédagogiques :

- Alternance de théories et d'exercices pratiques
- Interaction basée sur une dynamique collective
- Expérimentation de pratiques corporelles issues du massage, yoga, respiration que les adultes proposeront aux enfants.
- Références sur fascicules.
- Auto-évaluation continue

Moyens pédagogiques d'encadrement :

Enseignement par 1 intervenante Aurélie Vernerey/ formatrice expérimentée, certifiée dans plusieurs disciplines relevant de la médecine alternative dont la naturopathie, la réflexologie plantaire holistique, le massage\* ainsi qu'en stratégie thérapeutiques et systémiques.

\*massage de bien-être avec une spécificité enfants, femmes enceintes et bébés :

## Moyens d'évaluation :

- Cette formation fait l'objet d'une évaluation des acquis et des compétences qui se déroule tout au long de la formation via des mises en situation, des mises en pratique et d'une fiche d'auto-évaluation.
- La satisfaction globale de chaque stagiaire sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés, sera évaluée par le biais d'un questionnaire. Ce document papier sera donné la dernière journée de la formation et sera à rendre avant de quitter les lieux.
- Auto-évaluation : 1 questionnaire papier sera donné pour chaque stagiaire à la fin du programme

**Auréli VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@naturempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

## Attestation :

Ce séminaire est sanctionné par une attestation de fin de stage. Celle-ci sera remise au stagiaire par l'organisme de formation et attestera :

- que le stagiaire a intégralement suivi le programme en présentielle.

Elle mentionnera :

-la nature et la durée de l'action,

-le nom de l'organisme de formation et les références du formateur.

## Durée du séminaire de formation

✓ 1 journées de 8 heures de formation (temps de repas non inclus).

Me contacter pour connaître les dates prévisionnelles de l'année en cour.

## Lieu de la formation :

✓ Coworking 4 puissance 3 ZI chavanon 2 43120 Monistrol/Loire (haute-Loire).

✓ Sur votre lieu de travail

## Préparation à la formation :

Coordination sous forme d'échanges téléphoniques avec les organisateurs ou le stagiaire qui permettrons :

✓ Définir la date et le lieu de l'action de formation

✓ De cibler les besoins et les objectifs du service ou du stagiaire.

✓ Préparation du matériel pour le formateur et le stagiaire

✓ Valider que le lieu de formation soit conforme à son bon déroulement des séances

## Cout de la formation

✓ Par stagiaire 90 € hors prise en charge.

✓ Par stagiaire 160 € avec prise en charge.

**Aurélie VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@naturempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

# Programme de la formation

## JOURNÉE 1

### Début de matinée

1/ stades d'évolution de l'enfant

- Sur le plan émotionnel
- Sur le plan neurobiologique (neurosciences appliquées)
- Partage de références

### Fin de matinée

2/ Le chemin des émotions

- Comprendre le sens des émotions présentes et en parler positivement
- Jeux de décharge émotionnelle pour 4 émotions de bases (joie, colère, tristesse, peur)

### Après-midi

#### Début d'après midi

3) Exercices de pratique :

- Jeux de régulation émotionnelle « revenir au calme après la décharge émotionnelle ».

#### Fin d'après midi

4) Considérer le corps comme vecteur de sérénité

- La peau organe des sens
- Exercices de toucher-massage
- Place des hormones et du système nerveux dans la plasticité cérébrale
- Temps d'échange

*Quizz – Evaluation des acquis*

**Auréliе VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

**06 77 79 09 34** – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

# Apprendre à dompter son stress

## « Rencontrer son M'être intérieur »

NaturEmpathie est un organisme de formations enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 44570387057 des Organismes de Formations 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Conformément à l'article L6313-1 du code du travail, cette formation s'inscrit dans le cadre des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances.

### Public visé :

- ✓ Personnes souffrant du stress et de ses effets indésirables sur sa santé et ses relations sociales.
- ✓ Destinée aux personnes se sentant dans un état de fatigue voire d'épuisement général.
- ✓ Destinée à toutes personnes désireuses de gagner en confort de vie, d'améliorer leurs relations sociales, de se sentir plus confiantes dans les situations de changement et face à des épreuves de vie.
- ✓ Destinée aux personnes en souffrances physiques, ayant des troubles métaboliques, cardiovasculaires, de sommeil et autre.
- ✓ Destinée aux personnes qui se posent des questions sur le sens de leur existence, qui se cherchent, qui ont besoin de se retrouver dans leur authenticité, et pour celles qui manquent de confiance ou qui sont dans l'hyper-contrôle.
- ✓ **Destinée aux entreprises** désireuses de proposer à leurs salariés un programme qui contribue à prévenir la santé, dans le cadre de l'amélioration de la qualité de vie au travail, ainsi que prévenir les risques du burn out et accompagner toute transition liée à un changement.

### Objectifs de la formation :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- Définir ce qu'est l'IE
- De manager en mettant l'humain au centre de ses préoccupations
- D'écouter activement
- De communiquer sereinement sur ses émotions et aider l'autre à exprimer les siennes
- De mettre du sens sur ses ressentis
- De mettre en place des stratégies pour atteindre ses objectifs

Aurélien VERNEREY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@naturempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

## Prérequis :

- ✓ Être prêt à changer de regard, motivé, bienveillant, accueillir la différence.
- ✓ Être équipé d'outils technologiques et d'une connexion vous donnant accès aux contenus digitales.
- ✓ Être pro-actif.
- ✓ Effectif du groupe :

15 stagiaires maximum. Une session de formation supplémentaire serait mise en place en cas de sureffectif.

5 stagiaires minimum. Dans le cas contraire la session de formation serait reportée jusqu'à ce que ce quota soit atteint.

## Contenu de l'offre de formation :

- 2 séances individuelles
- 3 masterclasses sur inscription volontaire. Apprendre des gestes d'auto-massage.
- 1 soutien de ma part tout au long des 6 semaines.
- 15 vidéos attractives – théorie – tutoriels de pratiques- méditations -
- 11 ebooks
- Supports pédagogiques à imprimer- support pour la pratique
- Des bonus en surprise pour découvrir des ressources naturelles - la phytothérapie - l'alimentation ajustée et d'autre technique favorisant équilibre du corps et de l'esprit.
- Ressources externes- liens de références
- Auto-évaluation- quizz

## Moyens pédagogiques et techniques :

### Moyens pédagogiques techniques :

- Learnly boxe : plateforme de formation accessible 24h/24, 7 j/7 et à vie après avoir reçu le code d'adhésion.
- Espace de communication continu entre le stagiaire et la formatrice sur 6 semaines. WhatsApp, mail, téléphone, espace de commentaires.

### Méthodes pédagogiques :

A compter de l'ouverture de la session, le stagiaire a accès chaque jour à une nouvelle page de formation. Une fois ouverte celle-ci est accessible à vie et à tout instant en activant son compte privatif à learnly boxe.

- Alternance de théories et d'exercices pratiques à faire
- De nombreux « passage à l'action »
- Auto-évaluation de la situation actuelle et de la progression du stagiaire
- Evaluation de satisfaction continue

### Moyens pédagogiques d'encadrement :

Enseignement par 1 intervenante Aurélie Vernerey/ formatrice expérimentée, certifiée dans plusieurs disciplines relevant de la médecine alternative dont la naturopathie, la réflexologie plantaire holistique, le massage de relaxation et de bien-être ainsi qu'en stratégie thérapeutiques et systémiques.

Initiée à la bioénergétique quantique axée sur la spiritualité non restrictive, libre de toutes sortes de conventions religieuses ou de mouvement ésotériques pouvant aliéner le libre arbitre de l'individu.

**Auréli VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@naturempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

## Moyens d'évaluation :

- En continue : suivi de la pratique de chacun et remédiation aux difficultés et aux lacunes tout au long de la formation.
- Auto-évaluation : 1 questionnaire papier sera donné pour chaque stagiaire à la fin du programme
- La satisfaction globale de chaque stagiaire sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés sera évaluée par le biais d'un questionnaire. Ce document papier sera donné la dernière journée de la formation et sera à rendre avant de quitter les lieux.

## Attestation :

Ce séminaire est sanctionné par une attestation de fin de formation une fois que les 3 auto évaluations seront envoyées par le stagiaire.

Celle-ci sera remise au stagiaire par l'organisme de formation et attestera :

- que le stagiaire a intégralement suivi le programme en e-learning et a répondu aux attentes du formateur dans les tâches à réaliser.

Elle mentionnera :

-la nature et la durée de l'action,

-le nom de l'organisme de formation et les références du formateur.

## Durée de formation :

- ✓ 6 semaines
- ✓ La durée de formation quotidienne varie entre 15 min et 1h30 avec une moyenne générale de 30 min/ jour maximum.

Me contacter pour connaître les dates prévisionnelles de l'année en cours ou pour les entreprises définir les sessions de formation avec vous.

## Lieu de la formation :

→ En ligne

## Préparation à la formation :

Echange téléphonique et mails pour :

- Cibler les besoins et les objectifs des stagiaires
- Coordonner le parcours du stagiaire (administratif + fonctionnalité).

**Aurélien VERNERÉY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

## Cout de la formation :

### Particuliers :

- ✓ Par stagiaire 430 € hors prise en charge.
- ✓ Par stagiaire 630 € avec prise en charge.

### Entreprises :

Pour 5 salariés inscrits :

- ✓ 2097€ TTC hors prise en charge
- ✓ 2297€ TTC avec prise en charge

Pour 10 salariés inscrits :

- ✓ 4197 € TTC hors prise en charge
- ✓ 4397 € TTC avec prise en charge

**Aurélie VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

**06 77 79 09 34** – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

# Programme de la formation :

Echelonné sur 6 semaines :

## Jour d'inscription

- Accueil
- « Organise ta réussite »
- « Réserve tes RDV »

## 3 Modules de formation

### Module 1 : « Le stress et ses horizons » 3 jours.

- La pensée holistique
- Évalue ton niveau de stress
- Définition du stress
- Identification de tes stressseurs
- Pourquoi le stress est à l'origine de tant de maux
- à faire
- Test de connaissance
- Évaluation de satisfaction

### Module 2 : Le corps et l'alimentation vecteur de changement : 6 jours

- La dynamique des comportements
- À retenir
- Les enjeux hormonaux
- Bonus
- Le principe de la détox selon NaturEmpathie
- Alimentation saine
- 5 conseils de base
- Optimise ta session stratégique
- À faire
- Suggestion de menu
- Evaluation de tes habitudes
- Test de connaissances
- Evaluation de satisfaction

**Aurélien VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*

### **Module 3- « L'intelligence émotionnelle et la communication bienveillante » 4 jours.**

- Définition
- « Considérons que le corps parle »
- Évalue ton intelligence émotionnelle
- Conférence sur l'intelligence émotionnelle : facteur de réussite
- Visite tes inspirations profondes
- Introduction à la CNV
- Vocabulaire émotionnel
- Optez pour un plan stratégique d'expression de vos émotions et de vos besoins
- À faire : tableau des stratégies basées sur les solutions.
- Teste de connaissances
- Evaluation de satisfaction

#### **1 défi de 28 jours « passage à l'action »**

**3 masters classes** sont proposées gratuitement aux stagiaires du programme intégrale qui recevra un mail d'information et d'inscription à l'évènement. Ces animations collectives en visioconférence ne sont pas incluses dans les 28 jours et viennent en supplément.

**2 séances de coaching individuel.** Le stagiaire devra prendre RDV via l'agenda de la plateforme de formation. Il a 6 semaines à compter e sa date d'inscription pour honorer ses RDV sans quoi ils seront perdus.

- Évaluation de satisfaction globale.
- Enquête de satisfaction client.

**Auréliе VERNEREY**

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

**06 77 79 09 34** – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.*