



ADOPTER LES BIENFAITS
DE LA NATUROPATHIE
DANS LE MONDE PROFESSIONNEL

– C A T A L O G U E –

Prendre soin de soi
pour être mieux
dans son travail
et dans sa vie

Renseignements et devis : gaelle.naturopathie@ecomail.fr / tél.: 07.69.63.49.09
www.gaellenaturopathie.fr/formationpro



GAËLLE
HOURRIEZ-BOLATRE
CONSEILLÈRE EN NATUROPATHIE

- P R É S E N T A T I O N -



Je suis Gaëlle Hourriez-Bolatre, conseillère en naturopathie dans l'Ain.
J'ai auparavant exercé, en France et à l'étranger, des responsabilités managériales dans de grandes administrations et au sein d'une association de sécurité civile.

Passionnée par l'humain, j'ai réorienté ma carrière vers la naturopathie, permettant une approche globale de la personne et visant son bien-être. Je suis notamment spécialisée dans les domaines de la gestion du stress et de l'anxiété, des troubles du sommeil, ou encore de la gestion des émotions.

Formatrice certifiée avec plus de 700h d'encadrement de formations à mon actif, je mets à profit mon expérience, mes connaissances et mon désir de partage au service de la formation en entreprise et de l'animation d'ateliers collectifs, en structure ou en séminaire.

Mes formations allient apports collectifs, favorisant une dynamique de groupe, et suivi individuel, afin d'assurer que l'investissement mis dans la formation apporte concrètement des solutions dans le quotidien de chacun.

A noter ! Mon entreprise a été référencée en 2021 sur Datadock, remplissant ainsi 21 critères de qualité afin de vous assurer une formation dans les meilleures conditions.

Mes ateliers collectifs sont ouverts à tous, initiés ou déjà pratiquants, et être récurrents ou bien ponctuels.

N'hésitez pas à me contacter pour toute question. A bientôt !



La naturopathie est reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé comme une médecine traditionnelle.

Elle se fonde sur la recherche de la cause primaire de nos maux et sur des techniques naturelles pour rééquilibrer notre organisme, mieux gérer notre stress et ainsi prévenir ses impacts. Elle ne se substitue pas à un suivi médical. Elle apporte des techniques complémentaires, basée notamment sur notre hygiène de vie, visant au bien-être.

Grâce à son approche holistique, la naturopathie a toute sa place au sein de l'entreprise : elle permettra à la fois de mieux prendre en compte l'humain tout en favorisant une meilleure efficacité au travail.



ADOPTER LES BIENFAITS
DE LA NATUROPATHIE
DANS LE MONDE PROFESSIONNEL

3 formations professionnelles proposées :

**BIEN DORMIR
POUR ÊTRE MIEUX**

**LA NATUROPATHIE AU
SERVICE DU TÉLÉTRAVAIL**

**GÉRER SON STRESS
AU TRAVAIL**

Durée : de 4 à 12h

avec un **programme adaptable** et un **suivi personnalisé**

Formations proposées en présentiel ou par visio

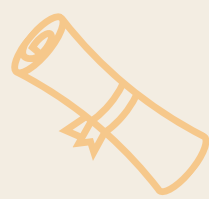
Possibilité de regrouper plusieurs entreprises sur une même session

LES + :

DES FORMATIONS
À LA FOIS
COLLECTIVES,
PARTICIPATIVES ET
INDIVIDUALISÉES



Formatrice
certifiée



*Prendre soin de soi
pour être mieux
dans son travail
et dans sa vie*

Des
formations
adaptées :



- sur le
contenu

- pour toutes les
tailles
d'entreprises



GÉRER SON STRESS AU TRAVAIL

Qualifié de "fléau du monde occidental" par l'Organisation Mondiale de la Santé, le stress représente également "l'un des plus graves problèmes de notre temps, non seulement pour les individus dont il met en péril la santé physique et mentale, mais aussi pour les entreprises et les gouvernements" pour le Bureau International du Travail (BIT).

Selon une étude de 2020, le pourcentage de Français souffrant de stress au travail attendrait près de 55 %, avec une hausse de 15% des arrêts maladie pour burnout, stress ou dépression.

La gestion du stress est ainsi non seulement une question de bien-être personnel mais également un enjeu pour les entreprises, quelle que soit leur taille.

Cette formation propose de découvrir des outils efficaces, pragmatiques et faciles à mettre en oeuvre pour réduire les impacts du stress au quotidien avec la rédaction d'un plan individualisé prenant en compte les problématiques personnelles de chaque participant ainsi que leurs aspirations.

BIEN DORMIR POUR ÊTRE MIEUX

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : plus de 40% des Français indiquent souffrir de troubles du sommeil, 73 % se réveilleraient au moins une fois par nuit pour environ 30 minutes, près de 25 % reconnaissent somnoler le jour...

Or le sommeil est fondamental pour assurer une bonne concentration, une stabilité de l'humeur, une meilleure résistance au stress ou encore une meilleure immunité.

Les troubles du sommeil sont ainsi un véritable enjeu de santé individuelle mais également de rentabilité pour l'entreprise.

Dans cette formation, je vous propose de mieux connaître les enjeux et les mécanismes du sommeil, mais également des moyens de réduire efficacement les troubles du sommeil, afin de permettre à vos collaborateurs de mieux se reposer, de mieux préserver leur santé et de favoriser leur efficacité.

LA NATUROPATHIE AU SERVICE DU TÉLÉTRAVAIL

Avec la pandémie de COVID-19, le recours massif au télétravail, lorsque cela est possible, a complètement bouleversé l'organisation du travail. S'il comporte de nombreux avantages, le télétravail peut néanmoins induire des risques non négligeables : risques psychosociaux (isolement et perte de liens,, rupture de l'équilibre vie privée/vie professionnelle pouvant aboutir à un stress professionnel majeur, voire un burn-out,...), risques musculosquelettiques, ...

La connaissance de ces risques est un premier moyen de les réduire.

En parallèle, des règles d'organisation personnelles sont primordiales, de même que le maintien d'une bonne hygiène de vie.

La naturopathie travaille en première intention sur la mise en place d'une hygiène de vie adaptée. Je vous propose une formation basée sur les impératifs du télétravail et les besoins de vos collaborateurs, visant à les doter de moyens organisationnels pratiques et efficaces afin de réduire les risques auxquels ils sont exposés.

GÉRER SON STRESS AU TRAVAIL



Public : De 3 à 10 participants. Formation pour le personnel d'entreprise, particulièrement les personnes soumises à un haut niveau de stress : manager, cadre, commerciaux, RH, ou toute personne qui souhaite découvrir, comprendre et mieux gérer ses réactions face au stress.

Pré-requis : aucun.



Objectifs : Mieux comprendre le fonctionnement du stress et ses conséquences potentielles sur la santé et mettre en place, en pratique, des outils et des techniques permettant de réduire ces impacts dans la vie professionnelle (et personnelle).



Compétences développées : Gestion du stress et gestion des émotions en milieu professionnel



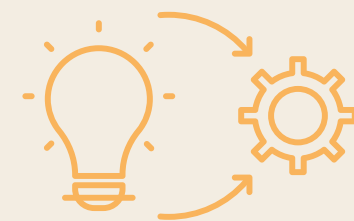
Lieu : En entreprise, en séminaire (des frais de déplacement peuvent s'appliquer) ou par visioconférence.



Suivi : Un entretien personnalisé avec chaque participant (*durée : 30 à 45 min*) peut être organisé dans un délai d'un à deux mois suivant la formation afin de poursuivre le travail et surtout de répondre aux éventuelles questions / difficultés sur la mise en œuvre des pratiques visant à réduire les impacts du stress.



Programme proposé :



1. Qu'est ce que le stress ? Comprendre le fonctionnement du stress, les mécanismes mobilisés et les différents niveaux du stress.

2. Le stress et les émotions Découvrir les émotions primaires et les émotions acquises, dans le but de mieux comprendre ses propres réactions, notamment en situation de stress, et ainsi de mieux maîtriser ses réactions dans sa vie professionnelle.

3. Les moyens de réduire efficacement le stress Découvrir en quoi notre alimentation, notre hygiène de vie, nos habitudes quotidiennes et notre mode de travail peuvent être adaptés afin de limiter les impacts du stress à la source, pour une vie professionnelle plus sereine.

4. Techniques de naturopathie et de sophrologie particulièrement efficaces pour la gestion du stress Découvrir des techniques simples, efficaces et transposables dans le monde de l'entreprise afin de mieux gérer son stress et de réduire ses effets sur la santé.



Application pratique:

Etablir son propre plan d'action pour réduire les risques et booster son efficacité professionnelle tout en veillant à préserver sa vie personnelle.

BIEN DORMIR POUR ÊTRE MIEUX



Public : De 3 à 10 participants. Formation pour l'ensemble du personnel d'entreprise: 50% des Français indiquent, en 2021, souffrir de troubles du sommeil, ce qui impacte leur santé, leur énergie, leur efficacité.

Pré-requis : aucun.



Objectifs : Comprendre comment fonctionne le sommeil et comment répondre aux troubles du sommeil les plus fréquents afin de réduire l'impact des troubles du sommeil, tant sur sa vie professionnelle que privée



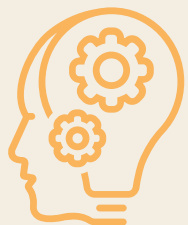
Compétences développées : Connaissances des rythmes biologiques, améliorer son bien-être et augmenter son énergie



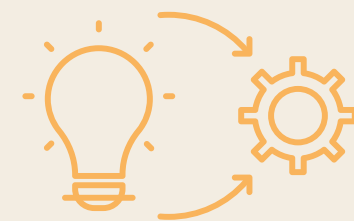
Lieu : En entreprise, en séminaire (des frais de déplacement peuvent s'appliquer) ou par visioconférence.



Suivi : Un entretien personnalisé avec chaque participant (durée : 30 à 45 min) peut être organisé dans un délai d'un à deux mois suivant la formation afin de faire le point sur le suivi du programme personnalisé réalisé en formation et répondre aux éventuelles questions / difficultés sur la mise en œuvre des pratiques de naturopathie étudiées.



Programme proposé :



1. Le sommeil, à quoi ça sert? Comprendre les bienfaits du sommeil et les conséquences des troubles associés

2. Le sommeil, comment ça marche ? Découvrir le fonctionnement du sommeil et les rythmes biologiques associés.

3. Les principaux troubles du sommeil : Découvrir les principaux troubles du sommeil et leur origine

4. Techniques et moyens d'améliorer son sommeil: Améliorer son sommeil au quotidien, retrouver son énergie et améliorer son efficacité grâce à l'alimentation, l'hygiène de vie, les habitudes quotidiennes et des techniques simples et efficaces.



Application pratique:

Découvrir son propre rythme biologique, identifier les causes probables d'un sommeil de mauvaise qualité et travailler sur un plan d'action pour restaurer un sommeil réparateur

LA NATUROPATHIE AU SERVICE DU TÉLÉTRAVAIL



Public : De 3 à 10 participants. Formation pour le personnel d'entreprise dont l'activité est réalisée (partiellement ou totalement) en télétravail. **Pré-requis :** aucun.



Objectifs : Mieux comprendre les conséquences potentielles du télétravail sur la santé et mettre en place, en pratique, des outils et des techniques de naturopathie permettant de réduire ces impacts dans la vie professionnelle.



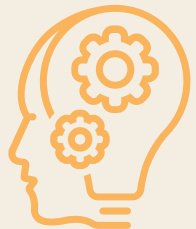
Compétences développées : gestion des risques liés au télétravail



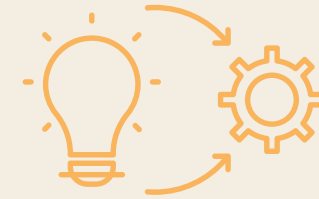
Lieu : en entreprise, en séminaire (des frais de déplacement peuvent s'appliquer) ou par visioconférence.



Suivi : un entretien personnalisé avec chaque participant (*durée : 30 à 45 min*) peut être organisé dans un délai d'un à deux mois suivant la formation afin de poursuivre le travail et surtout de répondre aux éventuelles questions / difficultés sur la mise en œuvre des pratiques de naturopathie visant à réduire les impacts négatifs potentiels du télétravail sur la santé.



Programme proposé :



1. Les bienfaits et les risques du télétravail Comprendre les bienfaits du télétravail mais également ses risques

2. Les outils de la naturopathie pour être bien dans sa vie en télétravail
Découvrir en quoi notre alimentation, notre hygiène de vie et nos habitudes quotidiennes peuvent être adaptées afin de limiter les impacts potentiellement négatifs du télétravail à la source, pour une vie professionnelle plus sereine.

3. Les outils de la naturopathie pour être bien dans son télétravail
Découvrir comment s'organiser sur les plans professionnel et logistique pour être plus efficace, réduire les sources de stress, réduire les tensions musculaires et mieux préserver sa vie privée.

4. Optionnel : Atelier de relaxation et de méditation courte dirigées
Avec mise à disposition de relaxations enregistrées et de méditations courtes pour chaque participant.



Application pratique:

Etablir son propre plan d'action pour réduire les risques et booster son efficacité professionnelle tout en veillant à préserver sa vie personnelle.

- ACTIVITÉ DE GROUPE -

ADOPTER LES BIENFAITS
DE LA NATUROPATHIE
AU QUOTIDIEN

Ateliers collectifs (*récurrents ou ponctuels*)

RELAXATION

MEDITATION

SOPHROLOGIE

Les séances collectives ont pour objectifs de s'accorder un moment pour soi, dans une ambiance de détente invitant à la relaxation, au lâcher-prise ainsi qu'à se recentrer sur le ressenti de ses émotions.

*Chaque séance a un objectif particulier permettant d'orienter le travail du groupe :
gestion du stress, confiance en soi, meilleur sommeil, vitalité,
gestion de la douleur, lâcher-prise, gestion des émotions...*

Les possibilités sont multiples et le programme est adaptable en fonction des attentes et des besoins du groupe, aussi bien pour un programme récurrent (séance hebdomadaire, bi-mensuelle ou mensuelle) ou bien ponctuellement, par exemple lors de séminaire de travail, afin d'y inclure un moment de partage collectif axé sur le bien-être.

La pratique est adaptée aussi bien aux débutants qu'aux initiés.

*Le format général d'une séance est le suivant :
accueil des participants et partage de l'humeur du jour, exercices de respiration, moment de relaxation, méditation ou sophrologie, réveil du corps, partage du groupe sur le ressenti de chacun.*

Les séances durent, au choix, de 45 min à 1h45.

*Prendre soin de soi
pour être mieux
dans sa vie*



GAËLLE
HOURRIEZ-BOLATRE
CONSEILLÈRE EN NATUROPATHIE

- ACTIVITÉ DE GROUPE -

La relaxation

La relaxation se définit comme un état de détente physique et mentale, grâce à une baisse de la tension nerveuse et musculaire. Différentes techniques peuvent être utilisées, permettant de prévenir et gérer bon nombre de troubles physiques et psychiques.

Elle aide à lutter contre la fatigue, le surmenage et le stress tout en apprenant à lâcher prise et à recharger ses batteries.

La relaxation facilite également la mise en place d'autres techniques, comme la sophrologie.

La méditation

La méditation est une pratique de l'esprit favorisant le bien-être mental. Elle consiste à entraîner l'esprit afin qu'il se libère des pensées négatives. La méditation est une parenthèse dans notre quotidien : c'est pouvoir se poser et observer ce qui se passe en nous, grâce notamment à l'observation de la respiration.

La méditation permet de cultiver les pensées positives, de réduire les douleurs chroniques; elle améliore les capacités d'attention et de concentration et aide à réduire les impacts du stress.

La sophrologie

La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sa sérénité et un mieux-être, basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ».

La sophrologie est un ensemble de techniques dynamiques ou de visualisation qui permettent de travailler différents axes comme la confiance en soi, l'acceptation des choses, le relâchement des tensions, l'apaisement...

La sophrologie est reconnue pour aider à mieux gérer les effets du stress, les douleurs chroniques, les problèmes de sommeil, de dépression, de mémoire, de manque d'énergie.

*Prendre soin de soi
pour être mieux
dans sa vie*





ADOPTER LES BIENFAITS
DE LA NATUROPATHIE
DANS LE MONDE PROFESSIONNEL

Renseignements et devis

gaelle.naturopathie@ecomail.fr

tél.: 07.69.63.49.09

www.gaellenaturopathie.fr/formationpro

*Prendre soin de soi
pour être mieux
dans son travail
et dans sa vie*

Gaëlle Hourriez-Bolatre – Naturopathie est une EIRL / Numéro SIRET : 89450856300018
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84010242801 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes
Adresse du cabinet : 476, avenue Léon Blum – 01500 Ambérieu-en-Bugey
Téléphone : 07.69.63.49.09 / Courriel : gaelle.naturopathie@ecomail.fr / Site Internet : www.gaellenaturopathie.fr



**GAËLLE
HOURRIEZ-BOLATRE**
CONSEILLÈRE EN NATUROPATHIE