



Équilibre Conseil & Formation

Claire LALOYAUX  
Consultante formatrice  
Sophrologue caycédienne  
Praticienne PNL



## Livret des Formations-Actions

75 rue de l'hôpital Militaire  
59178 HASNON

1 rue Gustave Delory  
59000 LILLE

Tél : 06 21 93 49 02  
[Claire.laloyaux@orange.fr](mailto:Claire.laloyaux@orange.fr)  
[www.sophro-equilibre.fr](http://www.sophro-equilibre.fr)  
SIREN 20163774800010

# Equilibre Conseil Formation

---

## Claire LALOYAUX

Consultante-formatrice  
Sophrologue caycédiennne  
Praticienne PNL  
Ingénieur Agro-alimentaire Agrosup Dijon



## Qui suis-je ?

---

Pendant longtemps, j'ai cru qu'il fallait être super-woman dans tous les domaines, sans se ménager pour être au top. Jusqu'au jour où j'ai compris que « savoir gérer son énergie tout au long de la journée » était indispensable pour disposer d'un bon équilibre et d'une efficacité optimale, tant au niveau personnel que professionnel.

Ingénieur agro-alimentaire, je me suis d'abord forgé une expérience très riche de 11 années dans le secteur privé, en tant que chef de produit- acheteuse ou encore Responsable Qualité, poste dans lequel j'ai construit et managé une équipe de 5 personnes.

Grâce à l'arrivée de mes trois filles, j'ai découvert la sophrologie, et je suis devenue consultante et formatrice pour faire partager ce formidable outil qu'est la sophrologie. J'ai complété ma palette d'outils de relation d'aide avec la PNL, bien complémentaire à la sophrologie.

Convaincue que la prévention santé est nécessaire pour nous permettre à tous d'être en forme et de vivre pleinement notre vie, j'ai piloté, de 2008 à 2014, parallèlement à mon expérience de sophrologue, un programme de prévention de l'obésité dans une Communauté d'Agglomération.

Avec ces 20 années d'expériences professionnelles, je suis plus encore persuadée que la prévention, parent pauvre de la santé, nous rend plus libres, plus responsables, plus vivants.

Je poursuis mon projet d'accompagnement des personnes dans leur projet de vie, tant personnel que professionnel, en proposant des coachings individuels mais également un programme de formations utilisant mes compétences et mon envie de transmettre ces techniques et outils si simples et qui peuvent vraiment changer la vie !

Enfin ...vous connaissez l'histoire du colibri, légende amérindienne ? Et bien voilà une philosophie de vie que je partage avec Pierre Rabhi.

*« Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés et atterrés observaient, impuissants, le désastre. Seul le petit colibri s'active, allant chercher quelques gouttes d'eau dans son bec pour les jeter sur le feu. Au bout d'un moment, le tatou, agacé par ses agissements dérisoires, lui dit : « Colibri ! Tu n'es pas fou ? Tu crois que c'est avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ? »  
« Je le sais, répond le colibri, mais je fais ma part »*

---

## Ce que je vous propose



J'ai voulu rassembler dans ce document les propositions d'interventions réalisées au cours des différentes expériences de formation de ces 7 dernières années.

Ces formations peuvent se décliner sous différentes formes : groupe composé de cadres, d'employés, de futurs retraités, membres d'un même service, associations,.... ou encore coaching individuel : Je peux m'adapter sans souci.

Vous trouverez des programmes conseillés sur 2 journées, mais aussi des propositions de demi- journées à la carte pour vous permettre de construire plus facilement vos projets. Des modules de sensibilisation plus courts peuvent aussi être proposés.

Je suis bien sûr à votre disposition pour échanger et adapter le programme en fonction de vos besoins. Le sur-mesure, c'est un exercice de créativité qui me convient bien, alors, n'hésitez pas !

### LES FORMULES 2 JOURS

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Manager avec intelligence émotionnelle : un vrai atout. | page 4 |
| 2. Allons à l'essentiel.                                   | page 6 |

### LES FORMULES A LA CARTE

- |  |         |
|--|---------|
| 3. Apprenez à économiser votre énergie.                    | page 7  |
| 4. Apprenez à apprivoiser vos émotions.                    | page 8  |
| 5. Bien manger, bien bouger pour être en forme.            | page 9  |
| 6. Apprenez à mieux appréhender les changements.           | page 10 |
| 7. Bien vivre sa retraite : piloter son changement de vie. | page 11 |

# Manager avec intelligence émotionnelle : un vrai atout professionnel

Durée conseillée :

**2 jours**

Tarif selon devis

Public visé : Managers

8 à 10 participants par groupe



Les compétences émotionnelles sont indispensables pour encadrer une équipe, savoir prendre des décisions ou faire preuve de leadership.

L'émotion est une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et ses propres ressentis et sentiments.

Cette capacité se prolonge dans l'écoute des autres et permet d'optimiser son management.

Au travers de cette formation, nous vous proposons de trouver votre juste place et votre juste équilibre dans vos équipes.

Apprenez à apprivoiser vos émotions pour les mettre au service de votre bien-être, et de la performance individuelle et collective.

## Objectifs

Apprendre à décoder ses émotions et celles de ses collaborateurs.

Apprendre à préserver son équilibre émotionnel.

Savoir utiliser les émotions positives comme vecteur de cohésion d'équipe.

Optimiser le potentiel émotionnel de son équipe.

## Programme

### **“Rendre ses émotions intelligentes”**

Comprendre les mécanismes émotionnels.

Evaluer ses compétences émotionnelles.

Apprendre à connaître et gérer au mieux ses propres émotions dans différentes situations.

Prendre conscience de l'impact de son rôle de manager sur ses propres réactions émotionnelles. □

### **Composer avec l'état émotionnel de ses collaborateurs**

Prendre en compte l'état émotionnel (de soi et de l'autre) lors des échanges.

Savoir adapter une stratégie appropriée pour répondre à un contexte émotionnel. □

Développer de nouvelles compétences émotionnelles pour transformer la relation.  
Savoir désamorcer des situations difficiles.

### **Optimiser le potentiel émotionnel de son équipe**

Savoir faciliter et réguler l'expression des émotions dans son équipe. Savoir instaurer un climat de confiance.

### **Méthode pédagogique**

La formation "**Manager avec intelligence émotionnelle**" est basée sur la prise de conscience.

Un autodiagnostic réalisé au début de la formation permet une prise de conscience forte et motivante.

Il comporte un volet sur les aspects « savoirs », un volet sur les aspects « savoir-faire » et un dernier volet sur les aspects "savoir-être".

Méthode participative et positive qui comprend de nombreuses mises en pratiques basées sur la respiration, le centrage, le dégagement des tensions négatives....

Les outils et supports pédagogiques sont remis à chaque participant afin qu'il puisse s'entraîner (les deux journées de formation étant idéalement espacées d'un mois), le but étant que le participant devienne autonome dans l'utilisation des techniques transmises.

### Matériel nécessaire :

1 salle de 30 m2 minimum.

Vidéo projecteur, multiprises et branchements secteur.

Paperboard.

# Allons à l'essentiel !

---

**Durée conseillée :**

**2 jours**

Tarif selon devis

Public visé : toute personne volontaire

8 à 10 participants par groupe



Trop d'énergie est gaspillée par la mauvaise connaissance de son corps, de ses capacités, et de sa relation aux autres.

En effet, Les émotions ne s'arrêtent pas à la porte de l'entreprise.. Au lieu de les repousser, mieux vaut les apprivoiser !

L'émotion est une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiments.'

## Objectifs

- Développer un nouveau regard sur soi et sur les autres.
- S'adapter efficacement à ses interlocuteurs.
- Utiliser le plein potentiel des émotions.
- Renforcer les relations de coopération.

## Programme

### **1/ Mieux se connaître**

Apprendre à écouter son corps, pour mieux le piloter son énergie.  
Comprendre la force du positif pour en faire un moteur.

### **2/ Comprendre le fonctionnement des émotions**

Les mécanismes émotionnels principaux.  
L'impact sur les relations et sur la performance.

### **3/ Gérer ses émotions**

Apprendre à lâcher prise et remettre son corps et son esprit au calme.  
Apprendre à gérer ses émotions.

### **4/ Développer sa conscience émotionnelle**

Sentir, explorer ses émotions.  
Exprimer et partager son ressenti émotionnel.  
Aider les autres à partager leur ressenti par une attitude d'empathie pour gérer au

mieux les relations (organisation, travail en équipe, gestion des conflits...)

### **Méthode pédagogique**

La formation ""**Allons à l'essentiel**", est basée sur la prise de conscience. Méthode participative et positive qui comprend l'explication des mécanismes du stress et des émotions dans le corps mais aussi de nombreuses mises en pratiques basées sur la respiration, le centrage, le dégagement des tensions négatives....

Les outils et supports pédagogiques sont remis à chaque participant afin qu'il puisse s'entraîner (les deux journées de formation étant idéalement espacées d'un mois), le but étant que le participant devienne autonome dans l'utilisation des techniques transmises.

### **Matériel nécessaire :**

1 salle de 30 m2 minimum.

Vidéo projecteur, multiprises et branchements secteur.

Paper board.

# Formule à la carte

Module proposé

## A la demi-journée (ou 2\*1h30)

Tarif selon devis

Public visé : toute personne volontaire

8 à 10 participants par groupe



## Module A

### Comment mieux gérer son énergie au quotidien ?

***Economie de soi, développement durable de sa personne : Pour gérer durablement votre énergie, devenez écolo !***

#### Objectifs

Apprendre à mieux canaliser son énergie.

Apprendre à mieux gérer les situations de tension et de stress.

Découvrir ses ressources internes pour mieux les mobiliser.

#### Programme

- Identifiez vos pertes d'énergie au cours d'une journée et vos signes de fatigue physique, mentale, comportementale et psychologique.
- Utilisez au mieux vos énergies renouvelables (respiration...).
- Economisez et récupérez votre énergie en un minimum de temps avec des outils pratiques.

#### Méthode pédagogique

La formation est basée sur la prise de conscience.

Méthode participative et positive qui comprend de nombreuses mises en pratiques basées sur la respiration, le centrage, le dégagement des tensions négatives....

Les outils et supports pédagogiques sont remis à chaque participant afin qu'il puisse s'entraîner entre deux séances, le but étant que le participant devienne autonome dans l'utilisation des techniques transmises.

#### Matériel nécessaire :

1 salle de 30 m<sup>2</sup> minimum.

Vidéo projecteur, multiprises et branchements secteur.

Paper board.



# Formule à la carte

Module proposé

## A la demi-journée (ou 2\*1h30)

Tarif selon devis

Public visé : toute personne volontaire

8 à 10 participants par groupe



## Module B \*

### Comment mieux gérer son énergie au quotidien ?

*Apprenons à apprivoiser nos émotions*

#### Objectifs

Apprendre à mieux gérer ses émotions et à mieux canaliser son énergie.

Apprendre à mieux gérer les situations de tension et de stress.

Découvrir ses ressources internes pour mieux les mobiliser.

#### Programme

- Comprendre la force du positif pour en faire un moteur.
- Comprendre et vivre le mécanisme des émotions.
- Apprendre à accueillir, à ressentir ses émotions et à en faire une force.

#### Méthode pédagogique

La formation est basée sur la prise de conscience.

Méthode participative et positive qui comprend de nombreuses mises en pratiques basées sur la respiration, le centrage, le dégagement des tensions négatives....

Les outils et supports pédagogiques sont remis à chaque participant afin qu'il puisse s'entraîner entre deux séances, le but étant que le participant devienne autonome dans l'utilisation des techniques transmises.

#### Matériel nécessaire :

1 salle de 30 m2 minimum.

Vidéo projecteur, multiprises et branchements secteur

Paper board

\* pré-requis : avoir participé aux modules A et B

# Formule à la carte

Module proposé

## A la demi-journée (ou 2\*1h30)

Tarif selon devis

Public visé : toute personne volontaire

8 à 10 participants par groupe



## Module C \*

### Comment mieux gérer son énergie au quotidien ?

*Bien manger, bien bouger pour être en forme*

#### Objectifs

- Comprendre les notions de besoins et d'équilibre alimentaire.
- Comprendre les relations entre santé, alimentation et émotions.
- Apprendre à se libérer des habitudes alimentaires induites par les émotions.

#### Programme

- Les bases physiologiques et psychologiques de l'alimentation.
- Equilibre alimentaire et mode de vie: leur influence sur la santé.
- Les relations entre alimentation et émotions.

#### Méthode pédagogique

La formation est basée sur la prise de conscience.

Méthode participative et positive qui comprend de nombreuses mises en pratiques basées sur la respiration, le centrage, le dégagement des tensions négatives....

Les outils et supports pédagogiques sont remis à chaque participant afin qu'il puisse s'entraîner entre deux séances, le but étant que le participant devienne autonome dans l'utilisation des techniques transmises.

#### Matériel nécessaire :

1 salle de 30 m2 minimum.

Vidéo projecteur, multiprises et branchements secteur

Paper board

\*pré-requis : avoir participé aux modules A et B

# Formule à la carte

Module proposé

## A la demi-journée (ou 2\*1h30)

Tarif selon devis

Public visé : toute personne volontaire

8 à 10 participants par groupe



## Module D \*

### *Apprenons à mieux gérer les changements dans notre vie*

#### Objectifs

- Comprendre les comportements humains face au changement.
- Apporter des outils pour accompagner les hommes et les femmes dans le changement.
- Apprendre à convertir l'énergie de résistance au changement en énergie de transformation positive.

#### Programme

- Les mécanismes du changement.
- Les outils permettant d'accompagner les personnes au changement.
- Les facteurs clés de réussite du changement.

#### Méthode pédagogique

La formation est basée sur la prise de conscience.

Méthode participative et positive qui comprend de nombreuses mises en pratiques basées sur la respiration, le centrage, le dégagement des tensions...

Les outils et supports pédagogiques sont remis à chaque participant afin qu'il puisse s'entraîner entre deux séances, le but étant que le participant devienne autonome dans l'utilisation des techniques transmises.

#### Matériel nécessaire :

1 salle de 30 m<sup>2</sup> minimum.

Vidéo projecteur, multiprises et branchements secteur.

Paper board.

Pré-requis : avoir participé aux modules A et B

# Formule à la carte



## Module proposé

### A la demi-journée (ou 2\*1h30)

Tarif selon devis

Public visé : toute personne volontaire

8 à 10 participants par groupe

## Module E

### *Bien vivre sa retraite : Piloter son changement de vie*

#### Objectifs

Se préparer positivement au changement occasionné par le passage à la retraite et se projeter dans sa nouvelle vie.

#### Programme

- Faire face positivement au changement de vie.
- Identifier les changements liés à la retraite.
- Repérer et satisfaire ses besoins physiques, sociaux et intellectuels.
- Mettre en place les facteurs d'équilibre d'un changement réussi.
- Définir et formuler son projet de vie.

#### Méthode pédagogique

La formation est basée sur la prise de conscience.

Méthode participative et positive qui comprend de nombreuses mises en pratiques basées sur la respiration, le centrage, le dégagement des tensions...

Les outils et supports pédagogiques sont remis à chaque participant afin qu'il puisse s'entraîner entre deux séances, le but étant que le participant devienne autonome dans l'utilisation des techniques transmises.

#### Matériel nécessaire :

1 salle de 30 m<sup>2</sup> minimum.

Vidéo projecteur, multiprises et branchements secteur.

Paper board.

Pré-requis : avoir participé aux modules A, B et D

## Quelques témoignages

---

Je suis plus calme, plus positive :  
Cela me permet d'appréhender  
les problèmes autrement

Quel bonheur de découvrir qu'il faut peu de  
choses (quelques séances avec Claire) pour  
trouver le calme, la sérénité et le sommeil plus  
facilement

J'ai appris comment  
déprogrammer le cerveau et  
voir le positif plutôt que le négatif  
dans la vie de tous les jours !

Des outils simples à mettre en œuvre  
pour être mieux au travail et mieux  
travailler avec les autres

Je prends plus de temps pour moi  
pour être mieux avec les autres

J'ai découvert l'importance  
d'écouter son corps et de lui faire  
confiance

Je vais l'utiliser avec mes agents pour leur permettre de  
mieux vivre les difficultés de la vie de tous les jours

Les ateliers m'ont été très utiles pour améliorer mon  
comportement au travail et dans la vie privée, prendre du  
recul, prendre soin de moi

J'ai appris à prendre plus de temps pour moi pour  
être mieux avec les autres

Quelle force, quelle énergie  
positive, ces émotions !

Pour ne plus contenir mon stress, mieux gérer mes émotions,  
mes angoisses et mes tocs et plus m'ouvrir à la vie

Merci, cette formation m'a permis de reconnaître mes  
priorités et de "dédramatiser l'urgent"

Apprendre à se détendre, à connaître son corps et à utiliser  
toutes nos capacités

Apprendre à se détendre, à  
connaître son corps et à utiliser  
toutes nos capacités

EQU

Je retiendrais 3 choses importantes : le  
respect de son corps, le bien-être, la  
respiration. Merci !