



Corinne Sabadel

Mars 2020

OFFRE DE SERVICES

Formations relatives à la Qualité de Vie au Travail
s'inscrivant dans la gestion des Risques Psychosociaux,
de la prévention du Burn Out, de la gestion du stress, de
l'hygiène de vie et du mieux-être au travail

Corinne Sabadel

Corinne SABADEL

Naturopathe - Iridologue - Relaxologue
22, impasse de la garrigue
26 290 DONZÈRE

Affiliée à l'Association Professionnelle des Naturopathes Francophones et Métiers
Associés – RIN 26361

SIRET : 794 910 802 00022 **APE** : 8690F

Organisme de formation enregistré sous le numéro 84260286626. Cet agrément
ne vaut pas agrément de l'État.

☎ : 06 79 56 39 09

e-mail : csabadelnaturo@gmail.com

Site internet : www.corinnesabadelnaturo.com



Table des matières

Avant-propos	4
Qui je suis ?	4
Ma pratique	4
Mes motivations	4
Outils pédagogiques	5
Moyens pédagogiques et techniques	6
Résultats et suivi des formations	6
Tarifs	7
Mon engagement	7
Formation 1 : Je gère mon stress	8
Modalités	8
Objectifs	8
Compétences visées	8
Programme	9
Méthodologie	9
FORMATION 2 : Alimentation performante	10
Modalités	10
Objectifs	10
Compétences visées	11
Programme	11
Méthodologie	11
FORMATION 3 : Hygiène de Vie	12
Modalités	12
Objectifs	12
Compétences visées	13
Programme	13
Méthodologie	13
Formation 4 : Ateliers mensuels de gestion du stress	14
Modalités	14
Objectifs	14
Compétences visées	15
Programme	15

Méthodologie	15
Formation 5 : Accompagnement personnalisé	16
Modalités	16
Objectifs	17
Compétences visées	17
Programme	17
Méthodologie	18
La séance individuelle	18
L'atelier collectif	18



Corinne Sabadel

Avant-propos

Qui je suis ?

Ingénieur de formation, j'ai travaillé pendant **près de 20 ans en entreprise** dans le domaine de la **prévention des risques** industriels. J'ai ainsi réalisé différentes missions au sein des **services sécurité et environnement d'établissements industriels** : analyse de risques, surveillance de paramètres environnementaux, sensibilisation du personnel aux différents risques induits par l'activité professionnelle, ...

Également confrontée au **rythme infernal de la société actuelle** : stress, organisation, consommation, ... qui font de nous des "acteurs" et non plus des "êtres", je me suis formée à **la Relaxologie Appliquée** en 2003. Discipline que je pratique, dans un premier temps pour moi, puis pour les autres en animant des séances de relaxation au sein d'une association.

Toujours en parallèle de mon activité professionnelle, je poursuis **des études d'Herbaliste** à l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales et des Savoirs Naturels pendant 3 ans. Pour compléter et enfin **je poursuis des études de Naturopathie et d'Iridologie** au sein du Collège de Naturopathie Rénovée André LAFON, avec l'objectif de soulager les souffrances de ceux qui se sont coupés d'eux-mêmes et qui souhaite activement "se retrouver", recouvrer ou conserver la santé.

Passionnée par les Sciences et, en particulier par la **Physique Quantique** et les **Neurosciences**, je veille à intégrer les enseignements issus de ces disciplines dans mon quotidien et dans ma pratique professionnelle.

Ma pratique

Naturopathe et Relaxologue, accompagnant mes consultants au sein de mon cabinet situé à Donzère, j'interviens également comme **animatrice d'ateliers de relaxation**, d'**ateliers de cuisine saine** et d'**ateliers santé** notamment pour les particuliers ou les entreprises et dans les écoles.

Parallèlement, je propose des **conférences** sur divers sujets tels que la gestion du stress, la nutrition performante, le sommeil, ...

Mes motivations

De par **mon expérience dans le monde de l'entreprise** et **mon cheminement vers le mieux-être**, je souhaite sincèrement **vous faire découvrir des techniques** et **partager des outils** qui m'ont aidée dans des périodes tumultueuses.

Ainsi, ce qui m'anime profondément, c'est **vous accompagner dans une démarche humaine** en tenant compte des spécificités de chacun et des exigences de la Vie.

De façon plus ciblée, mes objectifs personnels sont :

- En terme de Relaxation et de Gestion du stress :
 - **Se relaxer** et savoir **utiliser les outils adaptés** à la situation pour le faire,

- Identifier et **comprendre les mécanismes de son stress**,
- Créer sa propre **hygiène de vie**,
- Acquérir des **comportements adaptés** en situations sensibles,
- Adopter l'**attitude de « témoin »** ou **« d'acteur »** en fonction de la situation,
- En terme de Communication
 - Utiliser des **modes de communication adaptés** (verbale, kinesthésique),
 - Adopter une **attitude d'accueil « juste »** face à son interlocuteur et à la situation vécue.
- En terme de Confiance en soi
 - S'affirmer en tant qu'être et **développer son savoir-être**,
 - **Dynamiser son savoir-faire** et **améliorer son « efficacité »**,
 - Être dans la **« juste » position** face aux évènements.

Outils pédagogiques

•Techniques de naturopathie

- **Psychologie ou l'art de penser** pour retrouver un équilibre physique, émotionnel et psychique,
- **Bromatologie ou l'art des aliments** prend en compte l'alimentation ou l'hygiène nutritionnelle (diététique, nutrition, cures saisonnières),
- **Phyto minéralogie ou l'art des plantes et minéraux** qui utilise les plantes et les minéraux sous différentes formes,
- **Kinésilogie ou l'art du mouvement** repose sur des exercices physiques ou hygiène musculaire et émonctorielle (gymnastiques douces, culture physique, yoga, stretching, marche, arts martiaux,...).
- **Hydrologie ou l'art de l'eau** englobe les soins par l'eau : bains chauds, sauna, cures d'eau, etc.
- **Chiroplogie ou l'art des techniques manuelles** englobe les différents types de massages ou manipulations,
- **Pneumologie ou l'art de Respirer** permet de mettre en place une hygiène respiratoire avec des techniques ou des appareils respiratoires,
- **Réflexologie ou l'art des techniques réflexes** appliquées au pied, à l'oreille, au nez, dos, ... permet d'équilibrer l'énergie,
- **Actinologie ou l'art de la Lumière et Couleur**, met en œuvre des techniques vibratoires utilisant par exemple des couleurs, des rayonnements solaires et lunaires, ...
- **Magnétologie ou l'art de l'énergie** utilisant magnétisme humain, géobiologie, contacts avec la terre, ...

•Techniques corporelles et psychocorporelles

- Exercices corporels inspirés du **yoga d'énergie de Roger Clerc**,
- Exercices **respiratoires et énergétiques** inspirés des traditions ancestrales et des techniques occidentales plus récentes (Pranayama, Brain gym, ...),

- Exercices de **relaxation** inspirés du Yoga Nidra, de la visualisation, du training autogène de Schultz, de la méthode Jacobson, ...
- Exercices issus de la **Pédagogie du Dr Vittoz** permettant de rééquilibrer les fonctions réceptives et émissives du cerveau (hémisphères droit et gauche).
- Exercices issus de l'application de la **Physique quantique** et des dernières découvertes en **Neurosciences**.

•Techniques artistiques

Techniques employées en art-thérapie :

- Peinture, dessin,
- Chant,
- Danse,
- Modelage.

L'utilisation de ces techniques est modulée en fonction du besoin des participants et du type de formation choisie.

Moyens pédagogiques et techniques

L'esprit des formations dispensées s'oriente **vers le comment plutôt que vers le pourquoi** même si une partie des formations est théorique.

Une salle suffisamment spacieuse pour pouvoir réaliser des mouvements simples d'étirement et de yoga est requise.

Selon les formations, les moyens utilisés peuvent être :

- Vidéoprojecteur,
- Tapis de sol + serviette de toilette,
- Balle de tennis,
- Huiles essentielles,
- Buffet d'aliments,
- Rouleau de massage,
- ...

Dans la majorité des cas, le matériel est fourni. Si un besoin particulier est identifié, il sera stipulé dans le contrat de formation et la convocation des stagiaires.

Résultats et suivi des formations

La présence et la réalisation de la prestation de formation seront suivies par le biais d'une **feuille d'émargement** signée par demi-journée.

Afin d'accompagner chaque stagiaire dans sa démarche personnelle, un **questionnaire en amont et en fin de formation** est à remplir par chaque stagiaire.

En fin de formation, une **stratégie ou un programme personnalisé** est établi par chaque stagiaire. Un **échange par mail** afin de répondre aux questions ou aux difficultés de mise en place est possible **pendant les 6 mois suivants la formation**.

Une **attestation** mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

Tarifs

Les tarifs sont indiqués à titre d'information dans chaque fiche de formation.

Un devis sera établi pour chaque demande personnalisée en fonction du contenu, du lieu, du nombre de personnes et de la durée de l'action.

Mon engagement

Je m'engage à mettre en œuvre tout mon savoir-faire, et à apporter les meilleurs soins et diligences pour réaliser les prestations qui me seront confiées.

Dans l'exécution de mon intervention, je m'engage à **respecter les règles d'éthique et de déontologie** ainsi que la confidentialité par rapport à toute information recueillie au cours de mon travail.

Par ailleurs, j'informerai la direction de l'établissement de toutes contraintes et difficultés éventuellement rencontrées lors de la réalisation de mes travaux.



Corinne Sabadel

Formation 1 : Je gère mon stress

Modalités

Durée

2 jours

Tarif estimé

1 500 €

Lieu

À définir

Date

À définir

Public concerné

Pour qui ?

Toute personne ayant la volonté d'apprendre à se détendre, à mieux respirer, à savoir évacuer les tensions, à se centrer et développer sa qualité de présence mentale.

Prérequis

Volonté de s'impliquer personnellement, émotionnellement et physiquement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Nombre de participants

10 à 12 personnes

Objectifs

- Comprendre les **mécanismes du stress** pouvant agir sur sa santé,
- Connaître les différentes **solutions**, plans d'action, **techniques adaptées** de gestion du stress,
- **Pratiquer** des exercices divers de détente,
- Définir son **programme personnalisé** pour se détendre physiquement et mentalement au quotidien,
- Appliquer sa stratégie de gestion du stress **dans la durée**.

Compétences visées

- Mieux **gérer ses émotions** et savoir mettre son esprit au calme.

- Faire appel à ses **ressources individuelles**.
- Apprendre à **se détendre** physiquement.
- **S'adapter au contexte** en fonction de ses enjeux.
- **Mobiliser son énergie** de façon constructive.
- **Résoudre ses hésitations** personnelles.
- Exprimer et **développer ses compétences**.

Programme

- Introduction et **Définitions** : Santé, Qualité de vie au travail, Hygiène de vie, Stress ...
- Comment je réagis **face au stress** ?
- Quels sont les **outils** pour mieux répondre aux situations de stress ?
- **Pratiques** de certains outils
- Définir sa **propre stratégie face au stress**

Méthodologie

La formation alterne des temps de données « théoriques », des temps de pratique et des temps d'échanges.

Elle :

- S'appuie sur la dynamique du groupe et utilise le vécu des participants
- Présente toute souplesse pour répondre aux besoins spécifiques
- Remise de documents pédagogiques permettant à chacun de se constituer une gamme personnalisée d'exercices et de bonnes habitudes à adopter, remis en début de chaque séance de façon à prendre des notes

Corinne Sabadel

FORMATION 2 : Alimentation performante

Modalités

Durée

1 jour

Tarif estimé

800 €

Lieu

À définir

Date

À définir

Public concerné

Pour qui ?

Toute personne ayant la volonté de mieux connaître l'influence de l'alimentation sur sa performance intellectuelle, physique et émotionnelle et d'apprendre à mieux se nourrir.

Prérequis

Volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Ouverture d'esprit, curieux

Nombre de participants

10 à 12 personnes

Objectifs

- Rappels sur les **mécanismes du stress** pouvant agir sur sa santé,
- Comprendre l'**influence de l'alimentation** (aliments et façon de s'alimenter) sur la santé et sur le stress
- Faire la distinction entre **alimentation** et **nutrition**
- Identifier les **addictions alimentaires** et comment les **prendre en charge**
- Connaître les « **aliments anti-stress** »
- Définir son **alimentation personnalisée**.

Compétences visées

- Adopter une **alimentation adaptée à son style de vie**
- Identifier **ses besoins, ses manques**
- Découvrir de **nouveaux goûts**

Programme

- L'alimentation : **généralités**, les calories, les nutriments, les besoins, ...
- **Focus** sur certains aliments comme le **sucre, café**, ...et les « **aliments performants** »
- La **chrono-alimentation**
- La notion de **plaisirs alimentaires**
- Définition de **ses propres besoins**

Méthodologie

La formation alterne des temps de données « théoriques », des temps de pratique et des temps d'échanges.

Elle :

- S'appuie sur la dynamique du groupe et utilise le vécu des participants
- Présente toute souplesse pour répondre aux besoins spécifiques
- Remise de documents pédagogiques permettant à chacun de se constituer une alimentation personnalisée et de bonnes habitudes à adopter, remis en début de chaque séance de façon à prendre des notes

Corinne Sabadel

FORMATION 3 : Hygiène de Vie

Modalités

Durée

1 jour

Tarif estimé

800 €

Lieu

À définir

Date

À définir

Public concerné

Pour qui ?

Toute personne ayant la volonté de se sentir mieux au travail et dans sa vie personnelle.

Prérequis

Volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Ouverture d'esprit, curieux

Nombre de participants

10 à 12 personnes

Objectifs

- Rappels sur la **notion de santé**, de **fatigue**, de **stress**, d'**hygiène** et de **qualité de vie**,
- Comprendre l'**influence de la prise de soin de soi** sur sa santé, ses performances et sa vie
- Focus sur l'**alimentation**, le **sommeil**, l'**activité physique** et **intellectuelle**
- L'approche des **neuro-sciences** pour comprendre et **changer ses habitudes**
- Identifier **ses points forts** et **ses points faibles**
- **S'engager avec soi-même**

Compétences visées

- **Se sentir mieux** dans sa vie professionnelle et personnelle,
- **Prendre soin de soi**,
- Faire appel à ses **ressources individuelles**,
- **Mobiliser son énergie** de façon constructive,
- **Se sentir mieux** avec les autres.
- Exprimer et **développer ses compétences**

Programme

- **L'hygiène de vie**, c'est quoi ?
- Le **sommeil** : pourquoi et comment bien dormir ?
- L'**alimentation** : pourquoi et comment bien se nourrir ?
- L'**activité physique** : pourquoi et comment se mettre en mouvement ?
- L'**activité intellectuelle** : pourquoi et comment penser sereinement ?
- Mon **programme personnalisé** : passer à l'action.

Méthodologie

La formation alterne des temps de données « théoriques », des temps de pratique et des temps d'échanges.

Elle :

- S'appuie sur la **dynamique du groupe** et utilise le **vécu des participants**
- Présente **toute souplesse** pour répondre aux besoins spécifiques
- Remise de **documents pédagogiques** permettant à chacun de se constituer un programme « hygiène de vie » personnalisé, remis en début de chaque séance de façon à prendre des notes

Formation 4 : Ateliers mensuels de gestion du stress

Modalités

Durée

1/2 journée par mois sur 10 mois, soit 5 jours

Tarif estimé

4 500 € pour un groupe de 6 à 8 personnes, 150 € par personne supplémentaire (limité à 12 personnes)

Lieu

Dans vos locaux, une salle spacieuse est requise

Date

À définir

Public concerné

Pour qui ?

Toute personne ayant la volonté d'apprendre à se détendre, à mieux respirer, à savoir évacuer les tensions, à se centrer et développer sa qualité de présence mentale.

Prérequis

Volonté de s'impliquer personnellement, émotionnellement et physiquement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Nombre de participants

6 à 12 personnes

Objectifs

- Connaissance et applications de **stratégies anti-stress**,
- **Développer** son **capital énergétique**,
- **Acquérir** une **maîtrise de soi**,
- Améliorer la **qualité de vie relationnelle**,
- **Optimiser** le **potentiel des équipes** de travail.

Compétences visées

- Mieux **gérer ses émotions** et savoir mettre son esprit au calme.
- Faire appel à ses **ressources individuelles**.
- Apprendre à **se détendre** physiquement.
- **S'adapter au contexte** en fonction de ses enjeux.
- **Mobiliser son énergie** de façon constructive.
- **Résoudre ses hésitations** personnelles.
- Exprimer et **développer ses compétences**.

Programme

- Essentiellement des **exercices pratiques**,
- **Relâchement des tensions** physiques, émotionnelles et mentales,
- Utiliser ses **ressources naturelles** pour **remédier au surmenage**,
- **Connaissance et contrôle** des **énergies vitales** : comment se recharger et se centrer,
- Identifier les **incidences de l'attitude corporelle**,
- Mettre **en valeur son potentiel** par sa qualité de présence.

Méthodologie

La formation alterne des temps de données « théoriques », des temps de pratique et des temps d'échanges.

Elle :

- S'appuie sur la dynamique du groupe et utilise le vécu des participants
- Présente toute souplesse pour répondre aux besoins spécifiques
- Remise de documents pédagogiques permettant à chacun de se constituer une gamme personnalisée d'exercices et de bonnes habitudes à adopter, remis en début de chaque séance de façon à prendre des notes

Formation 5 : Accompagnement personnalisé

Modalités

Durée

1/2 journée par mois sur 10 mois, soit 5 jours.

Les séances individuelles seront regroupées dans la mesure du possible sur une même journée, à raison de 4 séances par membre du personnel réparties sur 10 mois.

Tarif estimé

	Durée	Tarif à l'unité	Sur 10 mois
Séance individuelle* 4 séances par personne sur 10 mois	1h30	50 euros	200 euros/personne
Atelier collectif (6 à 8 personnes)* + 10 euros par personne supplémentaire (15 personnes maximum) par atelier 10 ateliers répartis sur 10 mois**	1/2 journée	400 euros	4 000 euros

* Une séance avant le démarrage des ateliers collectifs, une après 2,5 mois d'ateliers, une après 5 mois et la dernière à la fin des ateliers.

** Ces ateliers de 6 personnes minimum à 15 personnes maximum sont programmés à raison d'une fois par mois sur une durée de 10 mois, soit 10 ateliers.

Lieu

Les séances individuelles et les ateliers collectifs seront organisés dans les locaux de l'établissement où une salle adaptée sera mise à disposition.

Date

À définir

Public concerné

Pour qui ?

Toute personne ayant la volonté d'apprendre à se détendre, à mieux respirer, à savoir évacuer les tensions, à se centrer et développer sa qualité de présence mentale et à améliorer son hygiène de vie.

Prérequis

Volonté de s'impliquer personnellement, émotionnellement et physiquement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Nombre de participants

6 à 15 personnes

Objectifs

- **Pratiquer des outils de relaxation et d'hygiène de vie**, basés sur un ressenti corporel et personnel, visant à se relaxer et à maîtriser le stress,
- Établir **ses propres règles d'hygiène de vie**,
- **Être accompagné** dans sa démarche sur 1 an.

Compétences visées

- **Se relaxer** et savoir **utiliser les outils adaptés** à la situation pour le faire,
- Identifier et **comprendre les mécanismes de son stress**,
- Acquérir des **comportements** et utiliser **des modes de communication adaptés** en situations sensibles,
- S'affirmer en tant qu'être et **développer son savoir-être**,
- Être dans la **« juste » position** face aux événements.

Programme

- Essentiellement des **exercices pratiques**,
- **Relâchement des tensions** physiques, émotionnelles et mentales,
- Utiliser ses **ressources naturelles** pour **remédier au surmenage**,
- **Connaissance et contrôle** des **énergies vitales** : comment se recharger et se centrer,
- Identifier les **incidences de l'attitude corporelle**,
- Mettre **en valeur son potentiel** par sa qualité de présence.

Méthodologie

La séance individuelle

- **Anamnèse** de la personne,
- **Écoute et le recueil** des attentes,
- **Conseils personnalisés** en terme d'hygiène de vie.
- 4 séances individuelles à répartir sur 10 mois :

L'atelier collectif

- **Exercices pratiques** de relaxation et de mise en situation,
- S'appuie sur la **dynamique du groupe** et utilise le **vécu des participants**,
- Présente toute **souplesse** pour répondre aux besoins spécifiques
- **Remise de documents pédagogiques** permettant à chacun de se constituer une gamme personnalisée d'exercices et de bonnes habitudes à adopter, remis en début de chaque séance de façon à prendre des notes

Corinne Sabadel