

# MODULES FORMATIONS & ATELIERS

HÉLÈNE DELEBOIS  
SYN AXES

201 AVENUE DES CHARTREUX  
13004 MARSEILLE

TEL : 06 12 82 62 00

MÈL : [HELENE.DELEBOIS@GMAIL.COM](mailto:HELENE.DELEBOIS@GMAIL.COM)  
[CONTACT@SYN-AXES.FR](mailto:CONTACT@SYN-AXES.FR)

---

## SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille  
Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: [helene.delebois@gmail.com](mailto:helene.delebois@gmail.com) - [contact@syn-axes.fr](mailto:contact@syn-axes.fr)  
[www.helene-delebois.fr](http://www.helene-delebois.fr)

## LA FORMATRICE : HÉLÈNE DELEBOIS

Après une carrière de 15 ans en entreprise, à des postes de négociateur et de responsable marketing et commercial, et dans le prolongement de sa philosophie de vie, Hélène s'est également formée aux disciplines et techniques de l'accompagnement dans la relation d'aide : hypnose Ericksonienne, P.N.L. (Programmation Neuro-Linguistique), aromathérapie, sophrologie, méthodes énergétiques, magnétisme, Reiki ... Elle propose des formations, des ateliers collectifs et consulte en cabinet privé depuis presque 10 ans.

Elle intervient également auprès de personnes en repositionnement professionnel et dans l'accompagnement à la création d'entreprise et à la gestion de projet.

Ses compétences et expériences en matière entrepreneuriale combinées à sa connaissance de différentes thérapies alternatives l'amènent aujourd'hui à proposer des formations alliant théorie et solutions pratiques adaptées aux besoins des professionnels

## SOMMAIRE FORMATIONS & ATELIERS

- ➔ Prévention du stress
- ➔ Mieux communiquer dans le milieu professionnel
- ➔ Initiation Thérapies Naturelles : aromathérapie
  - 4 ateliers par an / saisons
- ➔ Hypno-analgésie
  - atelier auto-hypnose
  - atelier auto-hypnose et douleur N°1
  - atelier auto-hypnose et douleur N°2
  - re-création sous hypnose
- ➔ Médiation thérapeutique par l'Art
- ➔ Initiation à la PNL
- ➔ S'installer – créer son activité
- ➔ Piloter son entreprise et élaborer ses outils
- ➔ L'Art d'être un Manager responsable

... et bien d'autres possibilité encore tant en formation qu'en atelier

---

### SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: [helene.delebois@gmail.com](mailto:helene.delebois@gmail.com) - [contact@syn-axes.fr](mailto:contact@syn-axes.fr)

[www.helene-delebois.fr](http://www.helene-delebois.fr)

## PRÉVENTION DU STRESS

2 À 3 JOURS

HÉLÈNE DELEBOIS

SYN AXES

2018 - 2019

### Objectifs

- \* Evaluer son niveau de stress grace aux échelles et prendre en compte les situations génératrices d'émotions négatives
- \* Apprendre à décrypter les différents niveaux de stress et en connaître les effets
- \* Découvrir, pratiquer quelques techniques pour soulager ses tensions et apprendre à faire face à des situations stressantes
- \* Réfléchir à son équilibre de vie

### Pré requis

Aucun

### Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne, tout professionnel

### Principes pédagogiques

- exposés et théories avec support écrit
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier
- les hypothèses de travail dans une situation professionnelle délicate et récurrente.

## PRÉVENIR LE STRESS

Tout en définissant le stress de manière à mieux le cerner et le comprendre, nous le considérons durant cette formation comme un ensemble de symptômes qui nous renseignent sur notre état de santé ; les actions préventives et solutions deviennent ainsi accessibles et sont expérimentées lors d'ateliers pratiques.

### 5. APPROCHE GÉNÉRALE & THÉORIQUE

- Quelques données
- Définitions
- Du stress positif au stress négatif

### 6. STRESS NÉGATIF : LES DIFFÉRENTES PHASES

- Décrypter les signaux et leurs implications
- Stress & maladies
- L'épuisement professionnel dit « Burn Out »

### 7. SIMULATION & DECRYPTAGE

- Les sources et agents stressants
- Tests & échelles
- Les réactions : adaptation & liens avec l'épuisement
- Quelques principes à mettre en place

### 8. MISE EN PRATIQUE DE QUELQUES SOLUTIONS POUR FAIRE FACE

Les Techniques de Gestion et de dérivation du stress et modes d'actions

Des exercices simples & efficaces à pratiquer chez soi, au bureau, ...

- Exercices de Sophrologie : respiration & mouvements physiques
- Exercices de Relaxation / Méditation
- Exercices de PNL pour apprendre à communiquer autrement
- Renouer avec sa créativité
- Les aliments & les plantes
- L'EFT : Emotional Freedom Technics

### 9. BILAN DE LA FORMATION

## SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

## **FORMATION INTER & INTRA**

Tout au long de ce programme, nous choisissons d'aborder la Gestion du Stress sous l'angle de l'expérimentation.

Définir le stress et ses différents niveaux, le considérer comme un ensemble de symptômes qui nous renseignent sur notre état de santé physique, psychique, moral, émotionnel, ... permet à la fois de mieux comprendre ce qui se joue, ce qui se passe et ainsi d'être en mesure d'envisager des actions préventives et curatives.

Les solutions deviennent ainsi accessibles et sont expérimentées lors d'ateliers pratiques.

Entre théories, échanges interactifs et ateliers pratiques de gestion du stress.

## **ANNEXE 1**

### **INTITULÉ DE LA FORMATION**

Prévenir le Stress

### **LIEU**

Intra ou Inter

### **PUBLIC**

Tout Public

### **OBJECTIFS ET VALEUR AJOUTÉE DE LA FORMATION**

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de pratiquer pour lui ET dans ses modalités de travail, dans un cadre privé et/ou professionnel, certaines techniques de gestion du stress

Cette formation met en synergie des outils de Sophrologie, de la PNL, de la Méditation, de l'Aromathérapie en les rendant opérationnels et intégrés au quotidien des professionnels quel que soit leur structure de travail. Elle aide à désamorcer certains blocages relationnels, à mieux gérer les situations, à prendre soin de soi dans son environnement.

---

#### **SYN AXES**

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: [helene.delebois@gmail.com](mailto:helene.delebois@gmail.com) - [contact@syn-axes.fr](mailto:contact@syn-axes.fr)

[www.helene-delebois.fr](http://www.helene-delebois.fr)

Par l'initiation à des approches de gestion du stress psychocorporelles et cognitives, qui participent chacune à une meilleure gestion des émotions, du stress et une recherche d'apaisement, cette formation autorise instantanément l'ouverture vers un mieux être au travail. Elle offre également la possibilité d'approfondir et/ou d'aller plus loin dans l'expérimentation d'une de ces techniques.

Un support reprenant le contenu et les méthodes, est remis à chacun des participants, à l'issue de la formation.

## **DURÉE DE LA FORMATION**

De 9hre à 17hre  
2 à 3 jours

pause déjeuner de 1 hre

---

### **SYN AXES**

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: [helene.delebois@gmail.com](mailto:helene.delebois@gmail.com) - [contact@syn-axes.fr](mailto:contact@syn-axes.fr)

[www.helene-delebois.fr](http://www.helene-delebois.fr)

**FORMATION  
MIEUX COMMUNIQUER  
DANS LE MILIEU PROFESSIONNEL  
2 À 3 JOURS**

**HÉLÈNE DELEBOIS  
SYN AXES  
2018 - 2019**

**Objectifs**

- \* Acquérir les outils de base des techniques de communication
- \* Apprendre de façon ludique à les utiliser pour progressivement mieux communiquer tout en s'affirmant
- \* Découvrir son propre schéma de fonctionnement et les pistes à travailler
- \* Respecter ses besoins et ses limites tout en reconnaissant ceux de l'Autre
- \* Prévenir des situations conflictuelles
- \* prévenir les sources de tension ou de malentendus

**Pré requis**

Aucun

**Public concerné**

Cette formation s'adresse à toute personne, tout professionnel

**Principes pédagogiques**

- exposés et théories avec support écrit
- méthodes participatives : retour d'expérience, mise en situation
- expérimentation / atelier
- les hypothèses de travail dans une situation professionnelle délicate et récurrente.
- auto-évaluation

**APPRENDRE À MIEUX  
COMMUNIQUER**

*« Le plus grand problème en matière de communication, c'est l'illusion qu'elle a bien eu lieu » —George Bernard Shaw.*

L'entreprise, le service, l'équipe, sont des éco-systèmes semi-ouverts, régulés de façon tacite ou officielle, dotés de leur propre personnalité. Parfois lieux d'enjeux, de tensions, de rapports de force... Parfois lieux d'épanouissement individuel et collectif ...

Apprendre à mieux communiquer permet à la fois de se positionner, de remplir sa mission, de motiver, désamorcer, d'améliorer ... Cette formation vous propose d'apprendre à reconnaître ce qui sous-tend les différents schémas de communication et par les outils de la PNL de vous entraîner de manière ludique à mieux communiquer

**JOUR 1**

**1. APPROCHE GÉNÉRALE & THÉORIQUE**

- Les émotions et nos peurs
- Les croyances & valeurs

**2. LES OUTILS DE LA PNL & DE LA CNV**

- Définitions
- Caractéristiques

**3. DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES**

- Principes de la bonne communication et du changement réussi
- Perception, langage et construction de la carte du monde
- Expérimentation pratique / Exercices / Entraînement / Applications professionnelles

**4. BASES RELATIONNELLES, PERCEPTION ET LANGAGE**

- Relations entre langage et perceptions
- Rapport et bases relationnelles
- la synchronisation non verbale
- Rôle de la reformulation dans la communication
- Applications en communication et en management
- Exercices d'entraînement à l'écoute et à la reformulation

# APPRENDRE À MIEUX COMMUNIQUER

## JOUR 2

### 5. DYNAMIQUE DU QUESTIONNEMENT AUTOUR D'UN OBJECTIF

- Système de propulsion et dynamique du changement
- Accompagnement « suivre et guider »
- Principes et méthode pour un feedback efficace
- Applications dans le management et les ressources humaines
- Exercices d'entraînement pour pratiquer

### 6. PRATIQUE DU QUESTIONNEMENT & RECADRAGE

- Langage transformationnel et théorie du recadrage
- Applications professionnelles du recadrage
- Exercice pratique de recadrage d'une situation limitante
- Exercice de flexibilité pour mieux recadrer
- Applications professionnelles pour traiter les objections et les résistances

## JOUR 3

### 7. GESTION DE LA MOTIVATION & GESTION DES CRITIQUES

- Principes de bonne communication pour bien gérer les critiques
- Théorie de la motivation
- Exercice pratique d'auto-motivation
- Applications professionnelles
- Modèle de synthèse pour la mise en œuvre du changement

### 8. ÉCOUTER RÉELLEMENT, INTERAGIR – ATTITUDES & POSTURES

- identifier les caractéristiques, les signes de reconnaissance
- Pourquoi apprendre à écouter
- L'art de la reformulation et du questionnement

### 9. BILAN DE LA FORMATION

### POINTS FORTS DE LA FORMATION : LES EXERCICES

- Chaque point de théorie est mis en pratique lors d'un exercice collectif, individuel ou par groupe de 2/3 personnes

Des pratiques aidantes supplémentaires sont apportées, telles :

- Auto-Ancrage de Ressources
- Exercices ludiques autour des Valeurs
- Exercices de respiration

## SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

## FORMATION INTER & INTRA

« Le plus grand problème en matière de communication, c'est l'illusion qu'elle a bien eu lieu » —George Bernard Shaw.

L'entreprise, le service, l'équipe, sont des microcosmes, des éco-systèmes semi-ouverts, régulés de façon tacite ou officielle, dotés de leur propre personnalité. Parfois lieux d'enjeux, de tensions, de rapports de force... Parfois lieux d'épanouissement individuel et collectif ...

Apprendre à mieux communiquer permet à la fois de se positionner, de remplir sa mission, de motiver, désamorcer, d'améliorer ...

Cette formation vous propose d'apprendre à reconnaître ce qui sous-tend les différents schémas de communication et par les outils de la PNL (Programmation Neuro Linguistique) et de la sophrologie de vous entraîner de manière ludique à améliorer, moduler votre communication

## ANNEXE 1

### INTITULÉ DE LA FORMATION

Mieux Communiquer dans son milieu Professionnel

### LIEU

Intra ou Inter

### PUBLIC

Tout Public

### OBJECTIFS ET VALEUR AJOUTÉE DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de pratiquer pour lui et dans ses modalités de travail, dans un cadre privé ou professionnel, certaines techniques de communication verbales & posturales.

---

#### SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: [helene.delebois@gmail.com](mailto:helene.delebois@gmail.com) - [contact@syn-axes.fr](mailto:contact@syn-axes.fr)

[www.helene-delebois.fr](http://www.helene-delebois.fr)



Cette formation met en synergie des outils de Sophrologie, de la PNL, en les rendant opérationnels et intégrés au quotidien des professionnels quelques soient leur structures de travail. Elle aide à désamorcer certains blocages relationnels, à mieux gérer les situations.

Au moyen d'exercices issus de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), le stagiaire apprendra à reconnaître ses propres émotions, éviter les projections sur l'autre, définir son objectif et parvenir à se positionner de manière plus sereine

Cette formation offre également la possibilité d'approfondir et/ou d'aller plus loin dans l'apprentissage de la gestion des émotions.

Un support reprenant le contenu et les méthodes, est remis à chacun des participants, à l'issue de la formation.

## **DURÉE DE LA FORMATION**

De 9hre à 17hre  
3 jours

pause déjeuner de 1 hre

---

### **SYN AXES**

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille  
Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: [helene.delebois@gmail.com](mailto:helene.delebois@gmail.com) - [contact@syn-axes.fr](mailto:contact@syn-axes.fr)  
[www.helene-delebois.fr](http://www.helene-delebois.fr)

**FORMATION  
INITIATION THÉRAPIES NATURELLES  
AROMATHÉRAPIE**

**2 JOURS**

**HÉLÈNE DELEBOIS**

**SYN AXES**

**2018 - 2019**

**Objectifs**

- Découvrir l'aromathérapie
- Les principes actifs naturels à l'œuvre dans :
  - La gestion de la douleur
  - La communication intra ou inter-personnelle
- Expérimenter les Indispensables
- connaître les modalités d'utilisations des plantes thérapeutiques
- connaître les précautions d'usage et les contre-indications
- Connaître et respecter ses limites

**Pré requis**

Aucun

**Public concerné**

Cette formation s'adresse à toute personne

\* en Institution, associations, à domicile ...

\* professionnels de la santé, animateurs, aidants, ...

**Principes pédagogiques**

- évaluation des connaissances
- exposés et théories
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier

**L'AROMATHÉRAPIE - INITIATION**

Les Huiles Essentielles font « la Une des magazines » et pourtant !! Entre l'aromathérapie, discipline complexe plurimillénaire et le pochon de lavande ... Quels usages pratiques puis-je en faire dans mon quotidien ? en famille ?

**1. L'AROMATHÉRAPIE, DISCIPLINE PLURIMILLÉNAIRE**

- L'histoire de l'aromathérapie
  - Voyage dans le temps et les cultures
  - l'utilisation : alimentation, rites religieux, médecine, ...
- définitions
  - HE – HV – Hydrolats (HA)

**2. MODALITÉS ET INDICATIONS**

- Les différentes indications thérapeutiques des HE
  - l'anxiété et l'anxiété
  - le stress
  - le sommeil
- Les précautions d'emploi, limites, toxicité et contre-indications.
- dosages, précautions
- respect et préservation, conservation

**3. MODES D'UTILISATION, PRINCIPALES VOIES D'ADMINISTRATION**

- le Corps, le Cœur et l'Esprit
  - olfaction et diffusion
  - bain
  - massage
  - voie orale / ingestion

**4. APPRENTISSAGE ET EXPÉRIMENTATION**

- mélanges cutanés
- mélanges olfactifs

**5. LES INDISPENSABLES**

- présentation, indications, contre-indications
- modalités et posologie
- exemples d'utilisation

**SYN AXES**

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

## ANNEXE 1

### INTITULÉ DE LA FORMATION

Initiation aux thérapies naturelles : l'aromathérapie

### LIEU

Intra ou Inter

### PUBLIC

Tout Public

Toute personne

\* en contact ou travaillant avec les personnes en difficultés

\* professionnels de la santé, aidants, ...

### OBJECTIFS ET VALEUR AJOUTÉE DE LA FORMATION

- de comprendre le rôle de certaines plantes pour soi et dans sa pratique professionnelle
- de mettre en œuvre une pratique sécurisée
- de connaître en partie l'une des techniques de gestion du stress
- de développer une modalité de communication avec le patient
- de comprendre l'une des approches non-médicamenteuses
- de maîtriser les précautions d'utilisation, les contre-indications

### DURÉE DE LA FORMATION

De 9h à 17h

2 jours

---

#### SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: [helene.delebois@gmail.com](mailto:helene.delebois@gmail.com) - [contact@syn-axes.fr](mailto:contact@syn-axes.fr)

[www.helene-delebois.fr](http://www.helene-delebois.fr)

# PROPOSITION ATELIERS AROMATHERAPIE

## LES 4 HUILES ESSENTIELLES POUR UN HIVERS EN FORME

### " LES HUILES ESSENTIELLES À AVOIR CHEZ SOI "

Cet atelier de saison vous permettra de découvrir les différentes façons d'utiliser les huiles essentielles, les huiles essentielles à toujours avoir chez soi et leurs propriétés

En commençant par 4 huiles Essentielles précieuses pour passer une belle saison.

#### 1/ DÉCOUVERTE DE L'AROMATHÉRAPIE : PETIT EXPOSÉ THÉORIQUE

- de l'usage des huiles essentielles pour améliorer le bien-être.
- qu'est-ce que les huiles essentielles?
- d'où viennent elles et pourquoi sont elles si puissantes ?
- comment les utiliser au quotidien, en toute sécurité.
- Et quelles sont les précautions d'emploi à respecter.

#### 2/ QUELQUES RECETTES D'AROMATHÉRAPIE

- faites nous part avant l'atelier, de vos souhaits en rapport avec la saison hivernale qui approche
- et nous tenterons de fabriquer sur place une synergie adaptée
- ou nous fabriquerons 1 ou 2 recettes « d'utilité publique » !!!

#### 3/ MÉMOIRE OLFACTIVE

- partie ludique proposée sous forme de jeu, qui vous permettra à la fois de vous familiariser avec les indispensables des huiles essentielles, tout en stimulant votre mémoire.

#### 4/ NOTA BENE :

- pour le bon déroulement de l'atelier et étant donné qu'il y a du matériel et des produits à prévoir en fonction du nombre de personne nous vous demandons de vous inscrire que si vous êtes sûrs de venir
- Vous repartirez tous avec une synergie, aussi une participation sera demandée à chacun pour les flacons et les huiles essentielles

- Pour ceux et celles que cela intéresse :
  - Pochon 4 huiles essentielles indispensables
  - A 20 euro au lieu de 24
  - Citron – Lavande – Tea Tree - Ravintsara



---

#### SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

**INITIATION  
HYPNO ANALGESIE  
2 À 3 JOURS**

**HÉLÈNE DELEBOIS  
SYN AXES  
2018 - 2019**

**OBJECTIFS**

- Découvrir l'hypno-analgésie
- Les principes à l'œuvre pour :
  - La gestion de la douleur aiguë
  - La douleur chronique
- Intégrer l'hypno-analgésie dans la pratique soignante pour mieux gérer la douleur et/ou l'anxiété liées aux soins.
- Prévention de la douleur associée aux soins
- Maîtrise de quelques outils hypnotiques
- Apprentissage de l'auto-hypnose
- Connaître les précautions d'usage et les contre-indications
- Connaître et respecter ses limites

**PRÉ REQUIS**

- de pratiquer soi-même quelques techniques de gestion du stress
- d'être à même de gérer ses douleurs & ses émotions

**PUBLIC CONCERNÉ**

Cette formation s'adresse à toute personne  
\* en Institution, associations, à domicile ...  
\* professionnels de la santé, animateurs, aidants, ...

**PRINCIPES PÉDAGOGIQUES**

- évaluation des connaissances
- exposés et théories
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier
- élaboration de séances

**L'HYPNO-ANALGÉSIE - INITIATION**

L'Hypnose fascine et se pare parfois de mystère... Cette formation se propose de vous présenter l'un des « outils » de cette discipline : l'hypno-analgésie

**1. APPRÉHENDER LES BASES THÉORIQUES ET PRATIQUES**

- Quelques définitions : hypnose, hypnoanalgésie, hypnothérapie
- Les différents états de l'être humain
- Les différentes hypnoèses
- La physiologie de la douleur : causes et composantes
- Les principes d'accompagnement en thérapies alternatives

**2. VOUS**

- Vous : votre premier patient
- Les attitudes à adopter
- le contexte de travail
- l'autohypnose.

**3. LA PRATIQUE DE L'HYPNO-ANALGÉSIE**

- Les techniques d'induction et de suggestion : directes, indirectes ou post-hypnotiques
- Quelques scripts, pistes de travail
- Présentation & expérimentation de différentes techniques hypnotiques

**4. ATELIER**

- L'expérimentation d'un exercice d'hypno-analgésie
- mise en application par les stagiaires
- échanges de pratiques

**5. DANS LA PRATIQUE AU QUOTIDIEN**

- L'utilisation des « astuces » hypnotiques
- Les limites de la méthode.

**6. BILAN DE LA FORMATION**

**SYN AXES**

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

## FORMATION INTER & INTRA

La douleur est un phénomène complexe, multifactoriel qui impacte la qualité de vie et l'environnement de la personne.

Si sa prise en charge repose en partie sur des traitements médicamenteux, il existe de multiples méthodes alternatives, complémentaires, non médicamenteuses, dont l'hypno-analgésie.

L'hypno-analgésie, facilite l'exécution des soins et améliore également le ressenti des patients.

Cette formation alterne théorie et exercices pratiques

## ANNEXE 1

### INTITULÉ DE LA FORMATION

Initiation aux thérapies naturelles : l'hypno analgésie

### LIEU

Intra ou Inter

### PUBLIC

Tout Public

Tout professionnel de service de soins, de service prestataire, de service d'accueil.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION / COMPÉTENCES VISÉES

- Comprendre l'une des approches non-médicamenteuse
- Connaître en partie l'une des techniques de gestion de la douleur
- Connaître les bases de l'autohypnose et de l'hypno-analgésie
- Développer une modalité de communication avec le patient
- Savoir utiliser différentes techniques pour agir sur les symptômes
- Améliorer son impact et développer une autre approche sur la prise en charge des patients algiques
- de mettre en œuvre une pratique sécurisée
- de maîtriser les précautions d'utilisation, les contre-indications

### DURÉE DE LA FORMATION

De 9hre à 17hre

2 à 3 jours

---

#### SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr



# PROPOSITION ATELIERS AUTO-HYPNOSE

Cet atelier vous permettra de découvrir ou redécouvrir l'un des outils de l'hypnothérapie et d'apprendre à pratiquer chez vous l'auto-hypnose, en toute sécurité

## 1/ L'HYPNOTHERAPIE

- les différents niveaux
- transe thérapeutique et transe de circonstance



## 2/ DEFINIR SON OBJECTIF

- Un objectif simple pour protocole simple
- Comment bien définir son objectif
- Quelles sont les précautions à respecter.

## 3/ ENTRAINEMENT

- induction
- signes idéo-moteur
- sortie de transe
- validation du résultat

## 4/ APPRENDRE L'AUTO-HYPNOSE LORS D'UNE TRANSE

- partie ludique proposée sous forme de séance collective
- qui vous permettra à la fois de tester un objectif
- et d'apprendre l'auto-hypnose

## 4/ NOTA BENE :

- Nous sommes tous hypnotisables et nous pratiquons tous les trances hypnotiques régulièrement sans en avoir conscience (par définition)
- Cependant, lorsqu'il s'agit de les déclencher volontairement les sensibilités des uns et des autres varient

alors : **patience et entraînement sont la clef de la réussite**



SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

# PROPOSITION ATELIER AUTO-HYPNOSE & DOULEUR



N°1

Cet atelier vous permettra d'apprendre quelques techniques de gestion des douleurs par l'auto-hypnose et ainsi de pratiquer chez vous régulièrement, à votre rythme, en toute autonomie.

- Apaiser les douleurs en attendant le rdv chez le spécialiste
- Apaiser et gérer les douleurs chroniques (arthrite) ou les suites de maladies lourdes
- Se libérer des douleurs aiguës ponctuelles et dont la source est connue
- Reprendre ce qui vous appartient : amour, bienveillance, gratitude
- ...

## 1/ DIALOGUER AVEC SA DOULEUR & MÉTHODE « TPA »

- recueillir des informations symboliques
- s'ouvrir et s'accueillir pour diminuer les gênes
- et ainsi apprendre à les gérer

## 2/ SYMBOLISER SA DOULEUR, TRAVAILLER LES PERCEPTIONS

- projection et perception
- transformation
- test

## 3/ GÉRER LA DOULEUR AVEC SON ENFANT INTÉRIEUR

- « faire comme si ... » et imaginer
- se connecter avec l'une des sources possibles de ses douleurs chroniques
- s'écouter et s'accueillir
- laisser remonter les émotions

## 4/ APAISEMENT PAR UNE RESSOURCE CURATIVE – EX DU GANT MAGIQUE

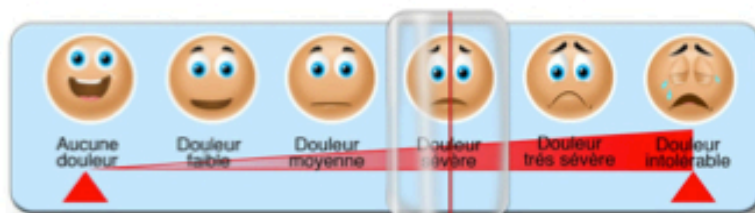
- « faire comme si... » puis imaginer
- pour s'approprier une ressource apaisante
- mettre en place le principe du « médicament magique »

### NB /

- Les résultats dépendent de l'investissement que vous allez y mettre
- Alors :

avec

et



entraînez vous

« patience »

« persévérance »

### SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr



# PROPOSITION ATELIER AUTO-HYPNOSE & DOULEUR



N°2

Cet atelier vous permettra d'apprendre quelques techniques et **MÉTAPHORES** de gestion des douleurs par l'auto-hypnose et ainsi de pratiquer chez vous régulièrement, à votre rythme, en toute autonomie.

- S'apaiser sur les douleurs psychiques & physiques
- Apaiser les douleurs en attendant le rdv chez le spécialiste
- Apaiser et gérer les douleurs chroniques (arthrite) ou les suites de maladies lourdes
- Se libérer des douleurs aiguës ponctuelles (source connue) ou récurrentes (eczémas)
- Reprendre ce qui vous appartient : amour, bienveillance, gratitude
- ...

## 1/ L'ANCRAGE D'UNE RESSOURCE

- trouver / retrouver
- ancrer

## 2/ SYMBOLISER SA DOULEUR, TRAVAILLER LES PERCEPTIONS FRAGMENTER & UTILISER LA BULLE LUMIÈRE

- connexion à la douleur
- connexion à la lumière

## 3/ LE TRAVAIL SYMBOLIQUE DU LAC

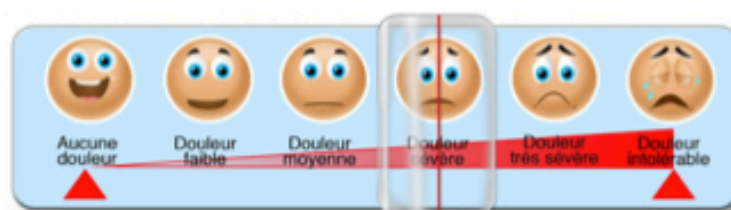
- fractionnement et détente
- focalisation
- « faire comme si... »
- un outil de projection symbolique : un lac, une « Eau Magique », un cocon

## 3/ L'ARBRE DES POSSIBLES

- « faire comme si... »
- une goutte d'eau et l'on devient arbre

## NB /

- Les résultats dépendent de l'investissement que vous allez y mettre
- Alors : entraînez vous encore & encore avec « patience » et « persévérance »



## SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

# PROPOSITION ATELIERS RE-CRÉATION SOUS HYPNOSE

Se récréer ou se re-créeer ?

Les exercices de Sophrologie vous permettent d'entrer « en connexion » avec vous même, de vous questionner, de questionner votre univers. La transe somnambulique crée l'état propice aux réponses justes, vraies, hors des limitations imposées par le conscient

Cet atelier alterne les sessions de sophro, d'hypnose et d'écriture ou de dessins pour permettre le dialogue avec soi et sa créativité, ses ressources. Nous abordons l'écriture ou le dessin automatique afin de se permettre de :

- sortir de ses schémas
- se libérer de la répétition ou de la narration

## 1/ ETAT SOPHRO-LIMINAL

- Se placer en état de capacité :
  - o Capacité d'Harmonie du corps et de l'esprit
  - o Capacité d'Espoir et de Projet(s)
- Se questionner
- Poser ses questions par écrit ou dessin



## 2/ ETAT « COMMUN » DE TRANSE SOMNAMBULIQUE

- Se placer en état de capacité :
  - o Capacité de confiance : en vous, en l'existence
- Se répondre
  - o Par écrit et/ou par dessin



## 3/ SESSION DE CONFORT ET D'INTÉGRATION

- par une transe hypnotique alternant phases de travail et de repos



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- crayons de couleurs, feutres
- feuilles vierges et support
- vêtements confortables

## 5/ NOTA BENE : patience et entraînement sont la clef de la réussite

- Nous sommes tous hypnotisables et nous pratiquons tous les trances hypnotiques régulièrement sans en avoir conscience (par définition)
- Cependant, lorsqu'il s'agit de les déclencher volontairement les sensibilités des uns et des autres varient

### SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

**INITIATION À LA  
MÉDIATION THÉRAPEUTIQUE PAR L'ART  
2 JOURS**

**HÉLÈNE DELEBOIS  
SYN AXES  
2018 - 2019**

**OBJECTIFS**

- Appréhender les différentes formes artistiques
- Développer les principes actifs et développer quelques techniques en particulier
- Placer le rôle et l'importance de l'activité artistique dans l'Humanité et dans l'Humain (Origine, fonctionnement, ...)
- Découvrir un outil de prévention, de mieux être, d'amélioration, de développement personnel ...
- Utiliser un outil de performance personnelle et professionnelle
- Mieux se connaître et prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres
- Développer ses compétences

**PRÉ REQUIS**

Savoir oser

**A prévoir : vêtements de loisir confortables**

**PUBLIC CONCERNÉ**

Cette formation s'adresse à toute personne  
\* en contact ou travaillant avec les personnes en difficultés ou détresse  
\* en Institution, associations, ...  
\* animateurs, aidants, bénévoles

**PRINCIPES PÉDAGOGIQUES**

- exposés et théories
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier

**L'ART, MÉDIATEUR  
THÉRAPEUTIQUE**

**Qu'est la médiation thérapeutique ? Comment pratiquer ?  
Quels sont les principes qui se jouent ? Pour quels effets ?  
Quels objectifs ? Auprès de qui ?**

**1. LES DIFFÉRENTES FORMES ARTISTIQUES**

- définitions
- représentations de l'Homme
- l'Homme en représentation
- l'Homme Outil
- les modalités

**2. L'ART DANS L'HUMANITÉ**

- histoire et héritage
- processus en oeuvre

**3. ART THÉRAPEUTIQUE & MIEUX ETRE**

- conditions & spécificité
- éléments contextuels
- gestion des émotions par l'art

**4. L'ART ET LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

- rôle et place de l'art
- apport et niveaux d'intervention
- déroulé et préparation de sa session
- dynamique

**5. TECHNIQUES DE DÉVELOPPEMENT :  
DIFFICULTÉS ET DÉFIS**

- développer sa motivation et sa créativité
- faire face
- Art et mal-être ou l'art du bien-être

**6. POUR VOUS, POUR LES AIDANTS, ...**

- l'imaginaire dans la relation de soin
- les applications : anxiétés, douleur, ...
- élaboration d'un projet
- organiser un suivi
- traçabilité

**7. ATELIER**

- Créer un Conte
- Atelier pratique

**SYN AXES**

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

## **FORMATION INTER & INTRA**

Cette formation propose une initiation à l'art-thérapie par des apports théoriques et pratiques.

A l'issu de la formation, le stagiaire sera capable « dégager les principes actifs » d'un atelier, que cela soit pour lui ou pour l'autre

### **ANNEXE 1**

#### **INTITULÉ DE LA FORMATION**

L'Art, Médiateur Thérapeutique - Ateliers et Principes

#### **LIEU**

Inter & Intra

#### **PUBLIC**

Toute personne

\* en contact ou travaillant avec les personnes en difficultés ou détresse

\* animateurs, aidants, bénévoles, bénéficiaires, ...

\* manager, chef d'équipe

\* et plus largement : toute personne intéressée ou soucieuse de développer sa créativité

#### **OBJECTIFS DE LA FORMATION / COMPÉTENCES VISÉES**

- Découvrir un outil de prévention, de mieux être, d'amélioration , de développement personnel ...
- Comprendre l'une des approches thérapeutique non-médicamenteuse
- Connaître en partie l'une des techniques de gestion de la douleur
- Développer une modalité de communication avec le patient
- Savoir utiliser différentes techniques
- de mettre en œuvre une pratique sécurisée

#### **DURÉE DE LA FORMATION**

De 9hre à 17hre

2 jours

vêtements confortables (mise en pratique)

---

#### **SYN AXES**

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr



## INITIATION À LA PNL

2 À 3 JOURS

HÉLÈNE DELEBOIS

SYN AXES

2018 - 2019

### Objectifs

- \* appréhender les bases de la PNL comme outil de communication avec soi, avec l'autre
- \* utiliser un outil de performance personnelle et professionnelle pour accroître son efficacité
- \* mieux se connaître et prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres
- \* développer ses compétences
- \* apprendre à adapter son attitude, enrichir sa communication professionnelle

### Pré requis

Aucun

### Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne, tout professionnel

### Principes pédagogiques

- exposés et théories avec support écrit
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier
- les hypothèses de travail dans une situation professionnelle délicate et récurrente.

## La PNL - initiation

Qu'est la PNL (Programmation Neuro-Linguistique ? Comment l'utiliser dans son activité professionnelle ? Quels sont les principes qui se jouent ? Pour quels effets ? Quels objectifs ?

### 1. LA PNL & LA GNV

- définitions
- caractéristiques
- piliers
- la Communication Non Violente : la situation, son ressenti, ses besoins, la requête

### 2. NOS PEURS

- Conscience - inconscient
- en quoi la PNL nous aide ?
- les croyances
- les valeurs
- les émotions

### 3. LA SYNCHRONISATION

- différentes formes de synchronisation
- apprendre à se synchroniser naturellement
- construire la relation (de confiance)

### 4. FIXER LES OBJECTIFS

- définir efficacement ses objectifs
- vérifier la bonne formulation de l'objectif
- pour une gestion intelligente de ses émotions
- le recadrage positif
- l'orientation solution

### 5. ECOUTER RÉELLEMENT, INTERAGIR - ATTITUDES & POSTURES

- identifier les caractéristiques, les signes de reconnaissance
- Pourquoi écouter
- Apprendre l'écoute active
- L'art de la reformulation et du questionnement

### 6. ATELIERS PRATIQUES

- l'ancrage ressource
- la stratégie de réussite

## SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

## ANNEXE 1

### **INTITULÉ DE LA FORMATION**

Initiation à la PNL

### **LIEU**

Intra ou Inter

### **PUBLIC**

Tout Public

Tout professionnel de service de soins, de service prestataire, de service d'accueil.

### **OBJECTIFS ET VALEUR AJOUTÉE DE LA FORMATION**

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'appliquer pour lui et dans ses modalités de communication avec l'autre, dans un cadre privé ou professionnel, les principes de base de la PNL.

Cette formation met en synergie des outils de la CNV et de la PNL, en les rendant opérationnels et intégrés au quotidien des professionnels de structures sanitaires, médicosociales et sociales. Elle aide à désamorcer certains blocages relationnels, à mieux se positionner professionnellement

### **DURÉE DE LA FORMATION**

De 9h à 17h

2 jours

---

#### **SYN AXES**

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: [helene.delebois@gmail.com](mailto:helene.delebois@gmail.com) - [contact@syn-axes.fr](mailto:contact@syn-axes.fr)

[www.helene-delebois.fr](http://www.helene-delebois.fr)

## CRÉER SON ACTIVITÉ S'INSTALLER

1 JOUR

HÉLÈNE DELEBOIS

SYN AXES

2018 - 2019

### Objectifs

- \* Préparation de son projet professionnel
- \* se positionner, se situer dans sa démarche
- \* Définir des objectifs réalistes et réalisables
- \* Elaborer un budget prévisionnel
- \* Savoir élaborer un plan d'action ou retro-planning
- \* Focus Trésorerie, Fonds de roulement

### Pré requis

Aucun

### Public concerné

Futur chef d'entreprise, artisan, commerçant, porteur de projet, profession libérale

### Principes pédagogiques

- exposés et théories avec support écrit
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier sur les cas des participants selon les possibilités

### S'INSTALLER

Structurer les fondations pour éviter, lever ou résoudre les problématiques.

Diriger signifie faire des choix en fonction de ses objectifs.

#### A. CONSTRUIRE SON PROJET PROFESSIONNEL

##### 1. DÉFINIR SON PROJET

- qui, quoi, où, avec qui, quand, pour quoi,
- ressources, contraintes
- mise en forme des projets de chacun

##### 2. CADRE JURIDIQUE ET RÉGLEMENTAIRE

##### 3. PLAN DE DÉVELOPPEMENT (BUSINESS PLAN)

- secteur
- clients, concurrents
- « ma » proposition

##### 4. TRÉSORERIE & BILAN

- plan de trésorerie
- financements

##### 5. STATUTS ET IMPLICATION

- juridiques
- fiscales
- sociales
- démarches administratives

##### 6. FORMATIONS & ACCOMPAGNEMENT

#### B. STRUCTURES D'AIDE, ACCOMPAGNEMENT & CONTRATS

#### C. POSTURE

#### D. BILAN DE LA JOURNÉE / BILAN FORMATION

## SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

## **FORMATION INTER**

« Un voyage de mille lieues commence par un tout petit premier pas » Lao Tseu

... nous conviendrons de l'importance que revêt ce premier pas : quelle direction, quel positionnement, quel chemin, quel cadre ...

Structurer son activité ou sa future entreprise pour éviter, lever ou résoudre les problématiques.

## **ANNEXE 1**

### **INTITULÉ DE LA FORMATION**

S'installer - Monter son Projet

### **LIEU**

Inter

### **PUBLIC**

Tout Public

### **OBJECTIFS ET VALEUR AJOUTÉE DE LA FORMATION**

A l'issu de la formation, le stagiaire sera en mesure de définir son/ses objectif(s) et ainsi de mettre en œuvre les moyens nécessaires pour l'atteindre.

Ces moyens vont composer le cadre de gestion du projet pour assurer une certaine forme de pérennité.

L'entrepreneur ou futur entrepreneur aura également l'opportunité d'exercer, de tester son projet et sa motivation

Un support reprenant le contenu et les méthodes, est remis à chacun des participants, à l'issue de la formation.

### **DURÉE DE LA FORMATION**

De 9hre à 17hre

Un jour soit 7 heure / ou équivalence

---

#### **SYN AXES**

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: [helene.delebois@gmail.com](mailto:helene.delebois@gmail.com) - [contact@syn-axes.fr](mailto:contact@syn-axes.fr)

[www.helene-delebois.fr](http://www.helene-delebois.fr)



**FORMATION  
PILOTEZ VOTRE ENTREPRISE  
ELABOREZ VOS OUTILS  
2 À 3 JOURS**

**HÉLÈNE DELEBOIS  
SYN AXES  
2018 - 2019**

**Objectifs**

- \* Définir des objectifs réalistes et réalisables pour l'entreprise et pour le Chef d'entreprise
- \* Elaborer un budget prévisionnel
- \* Savoir élaborer un plan d'action ou retro-planning
- \* Identifier et mettre en œuvre les actions correctives, les pistes de développement, les solutions
- \* Focus Trésorerie, Fonds de roulement
- \* Gérer sa motivation et son stress sur moyen terme

**Pré requis**

Aucun

**Public concerné**

Futur chef d'entreprise, artisan, commerçant, porteur de projet

**Principes pédagogiques**

- exposés et théories avec support écrit
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier sur les cas des participants selon les possibilités
- exercice de gestion de la motivation et stratégie d'objectifs

**PILOTER SON ENTREPRISE,  
SON PROJET ET  
ELABORER SES OUTILS**

Structurer les fondations de votre entreprise ou de votre future entreprise pour éviter, lever ou résoudre les problématiques.

Diriger signifie faire des choix en fonction de ses objectifs.

**1. DÉFINIR SES OBJECTIFS**

- Quelques rappels
- Mise en forme des projets de chacun

**2. LE BUSINESS PLAN ET LE BUDGET PRÉVISIONNEL**

- Pour quelles activités,
- Quels marchés,
- Quels lieux

**3. BUDGÉTISER LES CHARGES**

- Les besoins en personnel
- Les besoins en matériel
- Définir les charges fixes
- Que sont les charges variables

**4. ELABORATION DU SEUIL DE RENTABILITÉ**

- Mise en place de tableau de bord
- Suivi des devis - factures - relance
- Exemple de logiciel en libre utilisation

**5. LA TRÉSORERIE**

- Suivi des encours
- Sécuriser les encaissements
- Quelques pistes de solutions
- Construire un plan de trésorerie

**6. GERER & ANTICIPER**

- Vérifier, valider ses objectifs et apprendre à anticiper ou à s'adapter
- Besoin en Fonds de Roulement
- Prévoir et réaliser les investissements
- Pérenniser ses résultats

**7. BILAN DE LA FORMATION**

**SYN AXES**

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

## **FORMATION INTER & INTRA**

« Un voyage de mille lieues commence par un tout petit premier pas » Lao Tseu

... nous conviendrons de l'importance que revêt ce premier pas : quelle direction, quel positionnement, quel chemin, quel cadre ...

Structurer les fondations de votre entreprise ou de votre future entreprise pour éviter, lever ou résoudre les problématiques.

### **ANNEXE 1**

#### **INTITULÉ DE LA FORMATION**

Piloter son Entreprise ou son Projet et Elaborer ses Outils de Gestion

#### **LIEU**

Intra ou Inter

#### **PUBLIC**

Tout Public

---

#### **SYN AXES**

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: [helene.delebois@gmail.com](mailto:helene.delebois@gmail.com) - [contact@syn-axes.fr](mailto:contact@syn-axes.fr)

[www.helene-delebois.fr](http://www.helene-delebois.fr)

## L'ART D'ÊTRE UN MANAGER RESPONSABLE

2 JOURS

HÉLÈNE DELEBOIS

SYN AXES  
2018 - 2019

### Objectifs

\* Développer et cultiver ses RESSOURCES : créativité, patience, motivation, courage, l'accueil, la bienveillance, adaptabilité, humilité, ...

\* (re)Apprendre à concrétiser pour (re)apprendre à moduler, modifier, recréer, anticiper, ...

\* Réfléchir à son mode de vie , de travail, de management

\* Connaître des outils pour faire face à des situations stressantes et/ou diminuer les tensions

\* renforcer son potentiel et/ou ses capacités managériales

\* prévenir les RPS (risques psycho-sociaux) et agir sur les TMS (troubles musculo-squelettiques)

\* disposer d' un outil d'optimisation, de connaissance de soi et de l'autre, de communication

\* Acquérir une posture, un positionnement, de l'assertivité

### Pré requis

Aucun

### Principes pédagogiques

- exposés et théories avec support écrit
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier : écriture, arts plastiques individuels et collectifs

## DÉVELOPPER SES CAPACITÉS MANAGÉRIALES

Développer ses capacités managériales par la médiation artistique ou l'art d'être un manager responsable... Pour cette formation pratique, nous mettons en perspective l'outil artistique au regard des actions et capacités du manager. Il s'agit ici de développer et fortifier 12 capacités essentielles. Ne dit-on pas qu'il est plus aisé d'apprendre dans la joie et le plaisir ?

### 1. APPROCHE GÉNÉRALE & THÉORIQUE

- Un peu d'Histoire
- Rôle et place de l'art
- Différentes formes artistiques

### 2. TECHNIQUES DE DÉVELOPPEMENT

- Développer sa motivation, sa créativité
- Tout en respectant les contraintes exogènes en endogènes

### 3. LE CERVEAU ET LE CORPS

- le cognitif
- les attitudes
- l'action et l'apport de l'activité artistique
- processus en oeuvre

### 4. ART & CAPACITÉS MANAGÉRIALES

- mise en regard de l'art et de 12 capacités managériales
- apport de l'art dans le développement, l'optimisation de ses propres capacités / ressources

### 5. BILAN DE LA FORMATION

### Public concerné

Chefs d'entreprise, Manager

## SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

## FORMATION INTER & INTRA

Développer ses capacités managériales par la médiation artistique ou l'art d'être un manager responsable... Pour cette formation pratique, nous mettons en perspective l'outil artistique au regard des actions et capacités du manager.

POUR développer l'intelligence collective et élaborer des valeurs porteuses de sens.

L'intervenante vous propose d'explorer et d'expérimenter vos propres mécanismes par les techniques de l'art plastique. La pédagogie repose sur le non verbal : sur un retour à la communication par le simple et l'essentiel, sur l'écoute de son corps pour parvenir à l'acceptation puis à l'assertivité et au développement à l'utilisation de son imagination au quotidien, dans sa vie privée comme dans sa vie professionnelle

Développé sur la base des onze traits managériaux décrits par Alain Manoukian Président de Croissance & Coaching, dans son livre (Être un manager responsable – Editions Bréal – 2011) Il s'agit ici de développer et fortifier ces capacités essentielles. Et nous constaterons ensemble que l'activité créatrice nous permet d'aller bien au-delà des 11 traits cités...

Onze forces essentielles, onze capacités une double action par l'art et la mise en œuvre d'un système de cercles vertueux.

Ces onze traits font parties des principales techniques de la créativité : il est important de les développer et de les travailler afin de parfaire sa technique, de parvenir à ses envies, de pousser ses capacités, de ne pas s'assécher, ...

Ces onze traits s'acquièrent et se développent dans l'activité artistique, dans cette pratique psychocorporelle qui met en œuvre de multiples compétences dont nous ignorons parfois qu'elles sont là à notre disposition.

Voyons ensemble l'une ou l'autre de ces qualités et son rapport à l'art (ou inversement l'apport de l'art dans le développement de cette qualité)

---

### SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: [helene.delebois@gmail.com](mailto:helene.delebois@gmail.com) - [contact@syn-axes.fr](mailto:contact@syn-axes.fr)

[www.helene-delebois.fr](http://www.helene-delebois.fr)

# L'ENERGIE

que ce soit pour peindre, écrire, dessiner, composer, jouer, ... il me faut :

1/ le prévoir : préparer mon espace, mon matériel, prévenir mon entourage de mon indisponibilité, gérer mon environnement, me préparer physiquement, me préparer psychologiquement, ... mettre en œuvre toute une série d'actions, déployer toute mon énergie pour ... pour peut être rien, parce que le moment venu, l'inspiration, l'envie aura disparue ... et recommencer, trouver la motivation de le retenter sans se laisser décourager ... (retrouver le **courage**)

2/ une fois dans cette bulle, seul(e) avec moi-même, s'établit une connexion aux émotions. Aucune interférence pendant ce laps de temps, car il n'appartient qu'à celui (celle) qui vit l'instant. Un moment de congruence, de repos, pour soi, sans enjeux, sans regard de l'autre quel qu'il soit. L'extérieur est neutralisé.

C'est l'occasion de faire le point avec mon corps, mon cœur, mes sentiments, mes émotions, ... le temps se dilate, la temporalité humaine disparaît (une heure peut sembler une éternité ou à peine une seconde) c'est la possibilité d'entrer dans un autre espace temps, comme par magie. La thérapie est une vertu immanente de l'art ou l'art, dit on, est psychosomatique, il est le lien entre la Terre et le Ciel, l'Homme et les Dieux, la Chair et le Verbe.

3/ Au sortir de cette bulle, le corps est soulagé, l'esprit nettoyé. Les idées sont plus claires, l'esprit plus affûté, la respiration plus ample, les problèmes insurmontables deviennent de simple tracas et il y a des chances pour en ressortir avec les solutions, les choses prennent leur réelle place/importance avec une faculté de relativiser toute fraîche

4/ On en ressort comme d'un sommeil profond et réparateur, même s'il fut empli de cauchemars ou agité

5/ Pratiquer, c'est donc à la fois apprendre/travailler à mobiliser mon énergie dans un but précis, lequel but me permettra de me ressourcer et de me recharger en énergie positive, laquelle énergie sera mobilisée pour ... et me permettra de ...

Cet exercice est réalisable avec chacun des onze points, parfois même les uns entraînant les autres :

« j'ai fait preuve d'**audace** car j'ai surmonté ma timidité, j'ai osé faire et malgré les critiques, je suis toujours là, « entier » (j'ai surmonté cela avec **humour** et **recul**) ce qui me donne un nouveau regard et le **courage** de retravailler mon « œuvre » (**exigence** et **engagement**) pour m'aventurer dans une nouvelle direction qui sera reçue positivement, ce qui déclenchera une bouffée de fierté, (je reconnais là cette **émotion**), et de la **confiance en moi**. Suffisamment pour reprendre mon bâton de pèlerin, avec **humilité** essayer une autre technique, d'autres sujets, qui me ressemble plus (**audace** et **authenticité**), ce que je vais assumer, car mon **énergie** est inépuisable ...;-) et me permettra de **remercier** ceux qui m'ont soutenu, mes « fans » (relation)

---

## SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: [helene.delebois@gmail.com](mailto:helene.delebois@gmail.com) - [contact@syn-axes.fr](mailto:contact@syn-axes.fr)

[www.helene-delebois.fr](http://www.helene-delebois.fr)

## L'AUDACE

se risquer, innover choisir un autre chemin, se différencier s'aventurer, lâcher sa zone de confort



is this  
helpful?

Exemple : les « Ready Made » période du surréalisme précurseur du Dadaïsme Américain

=> oser s'aventurer parce que l'on connaît la valeur des enjeux et la relativité,

=> oser s'aventurer parce que l'on sait et que l'on accepte que le choix n'existe pas, qu'il n'y a pas d'autre chemin

=> oser s'aventurer parce qu'on en a la possibilité, c'est le choix effectué, et le faire en pleine conscience

---

### SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: [helene.delebois@gmail.com](mailto:helene.delebois@gmail.com) - [contact@syn-axes.fr](mailto:contact@syn-axes.fr)

[www.helene-delebois.fr](http://www.helene-delebois.fr)

# ANNEXE 1

## INTITULÉ DE LA FORMATION

L'Art d'être ou de devenir un manager responsable

## LIEU

Intra ou Inter

## PUBLIC

Chef d'Entreprise, Manager, ...

## OBJECTIFS ET VALEUR AJOUTÉE DE LA FORMATION

Concevons l'art en tant qu'outil de management : management de ses propres réactions, de ses désirs, de ses émotions, l'écoute de son corps ... et aussi le management de l'autre, de la relation, des hommes, d'une équipe, d'une organisation ...

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Appréhender une « approche outils » pour une mise en œuvre de ses capacités adaptée à son quotidien et à son environnement professionnel
- Appréhender l'art comme outil de connaissance de soi, d'acceptation
- Être en mesure « d'ex-primer » ses émotions tout en mettant en œuvre les frontières et le cadre : l'art, outil de communication, outil de gestion de ses émotions
- Se ressourcer, gérer son stress, rectifier ses postures, ... : l'art comme outils de décryptage, d'apprentissage et de libération
- Se positionner : utiliser l'art comme moyen assertif

L'activité artistique et créatrice, comme une approche psychocorporelle et cognitive de gestion de soi et de sa relation aux autres ; cette activité participe à une meilleure gestion des émotions, du stress et une recherche d'apaisement, et aussi au développement de ses capacités et ressources. Elle autorise l'apprentissage ou développement de nouveaux savoir-faire et savoir-être.

Un support reprenant le contenu et les méthodes, est remis à chacun des participants, à l'issue de la formation.

## DURÉE DE LA FORMATION

De 9h à 17h  
2 jours consécutifs soit 14 heures  
pause déjeuner de 1 h

---

### SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: [helene.delebois@gmail.com](mailto:helene.delebois@gmail.com) - [contact@syn-axes.fr](mailto:contact@syn-axes.fr)

[www.helene-delebois.fr](http://www.helene-delebois.fr)



Hélène DELEBOIS  
54 Bd Camille Flammarion  
13001 Marseille – France  
Tel : 06 12 82 62 00  
courriel : helene.delebois@gmail.com  
site web : [www.syn-axes.fr](http://www.syn-axes.fr)  
[www.helene-delebois.fr](http://www.helene-delebois.fr)  
Née le 09 Octobre 1971  
Permis A & B



## FORMATEUR PROFESSIONNEL D'ADULTES

### Domaines de Compétences

#### Gestion administrative et financière

- accompagnement à la création d'entreprise : business plan, rétro-planning,
- recherche de financements et optimisation de la rentabilité
- pilotage et tableaux de bord du dirigeant
- développement commercial et marketing
- accompagnement au montage de dossiers : RGE, DUER, ...
- développement durable & RSO

#### Développement personnel et santé-travail

- PNL
- Pratiques et outils en Gestion du Stress
- Disciplines complémentaires en médecines naturelles et alternatives

### Champs d'expertise en tant que formateur

Business Plan & Création  
Tableaux de bord du Chef d'Entreprise  
Performances économiques et Innovation  
Créativité & Innovation

Gestion du Stress  
Ecoute & Communication  
Addictions  
Créativité et Mieux Etre

### Diplômes – Formations & Certificats

2016 à 2018	Gestion du Stress - Sophrologie - Aromathérapie - Oligothérapie - (REPS Formation & IFSH)
2015	Praticien PNL – (FES Avignon)
2013	Formation de formateurs – (Ad Missions)
2012	Maitre Praticien en Hypnose Ericksonienne – (FES Avignon et REPS Formation)
2011 à 2012	Ethique – violences – RPS – addictions – Stress & Trauma (ActEchange – MedEthique – FES Avignon)
2008 à 2011	Auditeur CHEDD : Systémique et Environnement Durable Web Marketing (Mind Fruit) & Contrôle de Gestion (CNAM) Prise en charges des pathologies psychiatriques – Alzheimer (ActEchange)
2001	IAE - Aix en Provence DESS Marketing Appliqué – Mention AB
1996	ISEG - Lille - Maîtrise Marketing et Finances Internationales
1994	ISCOM - Lille - Licence Communication d'Entreprise
1992	Gaston Berger –Lille - BTS Commerce International

## SYN AXES

201 Av des Chartreux – 13004 Marseille  
Tél. : 06 12 82 62 00 – E Mails: helene.delebois@gmail.com – contact@syn-axes.fr  
[www.helene-delebois.fr](http://www.helene-delebois.fr)



## Langues

Français langue maternelle

Anglais et Espagnol  
Notions d'Allemand

## Parcours Professionnel

Depuis 2010

### Consultant Formateur

- Aide à la création, outils de gestion & développement
- Recherche de financements

### Formateur

- Hôpital d'Allauch & le Réseau Caritas
  - Créativité et Développement Personnel et Professionnel
  - Initiation à l'Art-Thérapie
  - Gestion du stress
- ActEchange - Aubagne
  - Les Thérapies non médicamenteuses
- Ad Mission et Valpolis
  - Développement Commercial et Marketing
  - Réseaux sociaux et Site Internet
  - Tableaux de Bord et Pilotage de son Entreprise

2007 - 2009

En Allemagne et au Mexique  
Pour motif personnel

2004 - 2006

**Management & Développement : EHD Sarl & Medi-Print**  
Entrepôt, packaging & logistique – Marseille Les Arnavaux

- management RH de 20 salariés dont 4 chefs d'équipe
- responsable de 5 Grands Comptes : négociation & gestion logistique
- développement commercial

2001 - 2004

**Responsable Marketing & Communication : TRAMIER Sarl – Vitrolles**

PME Leader français de l'olive de table – Budget 500.000€ – Equipe de 2 personnes

- audit et diagnostic de la marque et de chaque produit des 2 gammes
- création / structuration du service marketing
- positionnement des gammes et mix marketing
- dossiers de référencement nationaux et régionaux Carrefour, Auchan, Système U, Casino

1999 - 2000

**Responsable Commercial et Marketing : V.S.I. – Draveil**

TPE (7 salariés) dans le Commerce de Gros : fontaines à eau...

1996 - 1999

**Négociateur / Compte Clef Régional Grande Distribution : Groupe R.E.S.F. Sa. – Chatou**

Multinationale Américaine. Marques : Energizer, Ucar, Mazda

1995 - 1996

**Missions à l'étranger (3 à 6 mois)**

- Structuration service export – Etablissements marill - Djibouti
- Plan de développement Marketing et Commercial – Novotel Surabaya - Indonésie

## Qualités et Intérêts

Apprendre et Transmettre

Plongée bouteille  
Moto  
Equitation éthologique

## SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

---

**SYN AXES**

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: [helene.delebois@gmail.com](mailto:helene.delebois@gmail.com) - [contact@syn-axes.fr](mailto:contact@syn-axes.fr)

[www.helene-delebois.fr](http://www.helene-delebois.fr)