# Régulez vos états internes avec la couleur (chromothérapie)

## Programme de formation en présentiel

### Présentation générale :

Savez-vous qu'à chaque couleur correspond une façon de penser et d'agir ? Participez à cette formation haute en couleurs qui allie la science de la couleur, des huiles essentielles et de l'olfactif.

### Objectifs

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre l'influence des couleurs sur les émotions et les comportements
- Diagnostiquer sa couleur personnelle pour réguler son état interne
- Utiliser la couleur pour ses besoins quotidiens

### Public visé et prérequis

- **Public visé** : tout public
- **Prérequis :** Aucun prérequis

### Contenu de formation

- Comprendre ce qu'est la couleur et son langage
- Faire le lien avec les neurosciences
- Identifier ses effets sur nos humeurs et notre état interne
- Ressentir la fréquence de la couleur à l'aide d'un support olfactif (sur le plan physique, émotionnel et mental)
- Découverte olfactive de 14 couleurs (une madeleine de Proust propre à chacun)
- Rééquilibrer son état émotionnel avec la couleur
- Utiliser la fréquence de la couleur au quotidien, pour mieux gérer ses états face aux clients, aux problèmes, au stress (des couleurs pour apaiser, des couleurs pour stimuler)
- Réaliser un bilan personnel de son état d'être à l'aide du color-test et identifier ses besoins en couleurs
- Relaxation couleur pour mieux intégrer

### Moyens prévus

- **Moyens pédagogiques :** Alternance de théorie et pratiques facilitant la prise de conscience. Approche psychocorporelle. 14 supports olfactifs Altearah Bio.
- **Moyens techniques :** supports écrits, salle équipée d'une télé connectée permettant la projection de diaporamas, documents.
- **Moyens d'encadrement :** Catherine Rouault est formatrice, coach et thérapeute. Passionnée par l'être humain, elle développe une pratique centrée sur la globalité de la personne avec des formations « à

vivre » qui libèrent les intelligences multiples. Ses outils facilitent la cohérence corps-cœur-esprit.

## Moyens permettant le suivi et la sanction de la formation

- **Suivi de l'exécution :** signature des feuilles d'émargement par demi-journée par les stagiaires et le formateur.
- **Sanction :** questionnaire d'auto-positionnement (avant/après), évaluation à chaud des pratiques, fiche d'évaluation finale.

## Durée, période de réalisation et modalités de déroulement

- **Durée totale de la formation :** 1 jour (7 heures)
- **Période de réalisation :** Le Lundi 1er Février 2027 à Orvault et le Mardi 2 Février 2027 à Angers
- **Horaires :** 9h-12h et 13h-17h
- **Rythme :** en continu
- **Modalité de déroulement :** Présentiel en interentreprise
- **Lieux de formation :** Angers : 47 avenue du Grésillé 49000 ANGERS et Orvault : 6 rue Louis Blériot 44700 ORVAULT

## Durée et modalités d'inscription :

Les participants peuvent s'inscrire dès la réception du programme de formation de Gescolia et jusqu'à 15 jours avant la date de la formation.

## Accessibilité :

La formation est pour tous et pour tous les profils de stagiaires. Tout à chacun peut suivre une formation dans notre organisme. Des aménagements pédagogiques et/ou organisationnels peuvent être mis en place et une proposition personnalisée sera réalisée pour que toute demande reçoive une réponse satisfaisante. A ce titre, l'organisme de formation s'est rapproché et est en contact avec l'Agefiph du Maine et Loire.

## Statistiques :

Évaluation des formations

1. Indice de satisfaction des formations réalisées chez Gescolia : **98% en 2025**
2. Indice de satisfaction sur la pédagogie (animation, supports…) : **96% en 2025**