

Audrey Barat Formation

Audrey Barat - Coaching et formation

Cultiver l'humain, réenchanter le collectif



Intelligences émotionnelle & relationnelle

Pleine conscience managériale

Analyse des pratiques professionnelles (GAPP)

Audrey Barat - Coaching Formation

www.meditationholistique.com | 06.76.67.09.01

audrey.barat31@gmail.com

Audrey Barat est titulaire d'un CAPE dans l'association BGE Coop.



Audrey Barat - Coaching et formation

Cultiver l'humain, réenchanter le collectif



Présentation du centre

Mon centre de formation est le fruit de mon parcours personnel et professionnel, dont le fil conducteur a toujours été la transmission et l'envie de favoriser le bien-être individuel et collectif.

Ancienne journaliste et formatrice en radio, je suis aujourd'hui coach, formatrice et formatrice spécialisée dans l'intelligence émotionnelle et relationnelle, et le leadership managérial.

Convaincue que l'état de "santé" d'un groupe (entreprise, famille, association, société...) est intimement lié à celle des individus qui la composent, ma mission est de favoriser le développement personnel au service du collectif.

Qui j'accompagne ?

🎯 J'interviens principalement auprès de responsables d'équipe, de managers, qui souhaitent renforcer leurs compétences relationnelles, pour faciliter la cohésion d'équipe, prévenir le burn-out et les conflits, stimuler la créativité et la motivation.

🌻 J'accompagne les personnes qui souhaitent se libérer de leurs blocages (manque de confiance, perte de sens, transitions de vie...), prévenir le burn-out ou se reconstruire, et entamer un chemin d'évolution personnelle et/ou professionnelle.

Mes modalités d'intervention

- ✅ Formations en intelligence émotionnelle, communication (CNV, assertivité, écoute active), gestion du stress (Méditation holistique et pleine conscience managériale) et confiance en sa voix parlée.
- ✅ Formations en présentiel et en ligne
- ✅ Conceptrice et co-animatrice de parcours d'accompagnement et de formation pour managers
- ✅ Animations de groupe d'analyses de pratiques professionnelles (GAPP) et CoDev.
- ✅ Coaching individuel

Et dans la vie...

Je suis aussi :

- 👨‍🚒 Sapeur-pompier volontaire expert pôle Accompagnement managérial et innovation
- 🌟 Passionnée par le mystère de la psyché, la subtilité des relations humaines et les capacités du corps et de notre cerveau.
- 🍀 Amoureuse des grands espaces, des Pyrénées, de sports nature.





Analyse des pratiques professionnelles

Prendre un temps pour se poser sur ses pratiques professionnelles en groupe ou en individuel, favorise la prise de recul, la régulation du stress, et l'amélioration continue de l'exercice de son métier. Les différents espaces de parole que j'anime contribuent à la cohésion d'équipe, et à la clarté dans les choix concernant sa vie professionnelle. Ils permettent aussi de se positionner de façon juste et de mieux appréhender les situations complexes du quotidien.

Groupe d'analyse des pratiques professionnelles

Les Groupes d'analyse de pratiques professionnelles sont des espaces de parole collectifs, entre pairs. Ils ont pour but de faire émerger des situations difficiles ou qui questionnent. L'idée n'est pas de trouver des solutions, mais de partager pour s'appuyer sur le groupe pour faire émerger des ressources, prendre du recul, aborder la situation de façon plus lucide. Formée à la méthodologie de l'école "Adimpletonium", mon rôle est de garantir un cadre propice à des échanges constructifs, et à animer le groupe de façon à libérer la parole. Les mots clés d'un GAPP : bienveillance, écoute, disponibilité et non jugement.

Sur devis .

Supervision de formateurs, coaches, thérapeutes

Accompagnement individuel entre pairs, j'accompagne mes collègues coaches, formateurs et thérapeutes à appréhender les situations émotionnellement challengeantes de leurs pratiques. Un temps pour soi, nécessaire pour préserver son équilibre et sa vitalité.

Tarifs : 120€ TTC/ séance - En visio

Groupes de paroles

Le groupe de paroles est une pratique basée sur l'écoute. Il peut être à thème, ou libre, selon les contextes. Il n'y a pas d'échanges entre les participants, le cercle assurant son soutien par sa présence. C'est un processus puissant, qui permet de déposer librement ses fardeaux émotionnels dans un cadre sécurisant et bienveillant. Mon rôle est de réguler les temps de parole et de faire respecter le cadre du groupe de paroles.

Sur devis

FORMATION GESTION DU STRESS

" Apprendre à cultiver bien-être et sérénité au quotidien"

Cette formation a pour objectif de vous donner les clés de compréhension et des outils pratiques pour réduire l'impact du stress sur votre vie quotidienne. Les méthodes de réduction du stress comme la sophrologie, la méditation, l'auto-hypnose permettent de renforcer les mécanismes naturels du corps, favorables à un mieux-être physique, mental et émotionnel. Pratiqués régulièrement, les différents exercices proposés vous permettront de vous libérer des automatismes générateurs de stress, de favoriser votre équilibre intérieur, et de favoriser la bonne santé de votre corps, de votre mental., de votre humeur.

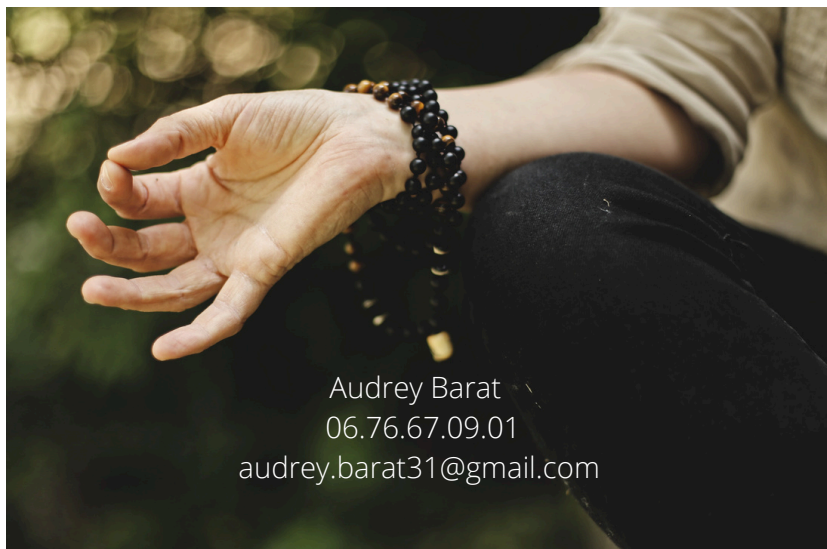
PRESENTATION DE LA FORMATION

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Prévenir le burn-out, la déprime
- Faire baisser l'irritabilité, l'anxiété
- Acquérir des techniques de bien-être pour maintenir son niveau d'énergie
- Réduire l'impact du stress sur son organisme
- Cultiver un état d'esprit favorable au lâcher-prise
- Mettre en place un plan d'action personnel au quotidien

CONTENU

- Apports théoriques sur les mécanismes psycho-émotionnels du stress
- Mieux se connaître pour faire face au stress
- Apprivoiser ses émotions pour libérer les tensions grâce à la sophrologie
- Savoir prendre du recul sur les situations stressantes grâce aux principes de la CNV
- Techniques d'ancrage et de respiration (sophrologie)
- Méditations guidées pour activer des ressources positives (Hypnose et pleine conscience)
- Pratiques corporelles douces et marche en pleine nature



Audrey Barat
06.76.67.09.01
audrey.barat31@gmail.com

PUBLIC

Toute personne souhaitant apprendre à gérer son stress et son émotivité dans le contexte professionnel et/ou personnel.

PRE-REQUIS Aucun

DUREE : 1 ou 2 jours (7h - 14h)

DATES :

En inter : 2ème semestre 2026

En intra : nous contacter.

LIEU :

En inter : Toulouse, Tarbes, Aveyron

En intra : Dans un lieu proche de chez vous

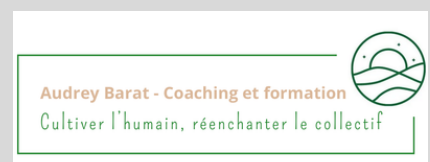
MODALITES PEDAGOGIQUES

- Les méthodes pédagogiques sont interactives et tiennent compte du vécu du stagiaire et de son contexte professionnel.
- Les connaissances nécessaires à la compréhension et à l'acquisition de compétences sont apportées au cours d'exercices spécifiques.
- Mise à disposition de supports de cours et de séances de sophrologie via une plateforme .
- Evaluations en cours et en fin de formation

MODALITES PRATIQUES

- En présentiel (résidentiel)
- Questionnaire préalable envoyé aux participants pour adapter au mieux le contenu de la formation
- Groupe de 12 personnes maximum
- 2 journées consécutives
- Tenue décontractée conseillée
- Pédagogie adaptée aux personnes n'ayant jamais pratiqué de techniques de relaxation.

TARIFS : sur devis



FORMATION INTELLIGENCE RELATIONNELLE & MANAGEMENT

"Améliorer ses qualités relationnelles pour mieux manager"

La Communication positive est un ensemble d'approches et de techniques de communication qui invite à repenser sa relation à l'autre. Cette formation est principalement inspirée de la Communication non violente, de la PNL et de l'Analyse transactionnelle.

Ces deux jours vous permettront de prendre conscience des obstacles qui nuisent à la relation, tant à l'intérieur de nous (émotions, stress, système de pensée) qu'avec les autres (communication, expression, parole). Elle est conçue comme une boîte à outils de gestion du stress et des émotions appliquée aux dynamiques relationnelles, personnelles comme professionnelles. Cette formation propose des clés pour vous permettre une mise en pratique adaptée à votre réalité de terrain.

PRESENTATION DU PARCOURS

OBJECTIFS

- Développer sa qualité de présence et son assertivité (savoir exprimer ses besoins).
- Maîtriser l'écoute empathique / active pour clarifier ses messages et mieux comprendre ceux de ses interlocuteurs.
- Transformer la critique de l'autre contre soi comme une opportunité de dialogue.
- Oser accueillir ses émotions, même en contexte professionnel.

CONTENU*

- La relation, deux univers qui se rencontrent
- Identifier ses émotions et ses schémas relationnels récurrents
- Corps, stress et émotions dans la relation.
- Le processus OSBD pas à pas
- Bien comprendre et bien se comprendre grâce à l'écoute active
- Les différentes postures du manager
- S'exprimer avec assertivité en fonction de ses intentions
- Etudes de cas pratiques

**Contenu indicatif. Nos programmes s'adaptent à vos besoins, et seront affinés lors de nos échanges.*



PUBLIC

Toute personne qui souhaite créer des conditions d'échanges positives pour soi-même et pour les autres.

PRE-REQUIS :

Aucun

DUREE : 2 jours

DATES : 2027

LIEU : En inter : Toulouse, Tarbes, Aveyron, Occitanie / Intra

MODALITES PEDAGOGIQUES

- La formation alternera entre des temps théoriques (déductif), des mises en situation et des exercices pratiques (inductif). Afin de personnaliser les apprentissages, le contenu s'appuiera sur le vécu et l'expérience des apprenants. Un support pédagogique et un bilan de la formation seront transmis aux apprenants.

-Evaluations en cours et en fin de parcours

MODALITES PRATIQUES

-- En présentiel

· Questionnaire préalable envoyé aux participants pour adapter au mieux le contenu de la formation

· Groupe de 12 personnes maximum

· 2 journées consécutives

· Tenue décontractée conseillée

TARIFS : Sur devis

06.76.67.09.01

audrey.barat31@gmail.com

FORMATION GESTION DU STRESS ET VIE PRO

" Gérer le stress et la pression pour améliorer la cohésion d'équipe"

Le stress est souvent considéré comme une problématique strictement individuelle. Or, le stress a des impacts forts sur le fonctionnement d'une équipe : manque de concentration et de disponibilité, difficulté de communication, perte d'efficacité personnelle et collective, et baisse de la motivation. Cette formation a pour objectif de vous donner des techniques et des outils simples pour atténuer les sources de tension à un niveau personnel et relationnel et favoriser la qualité de vie au travail.

PRESENTATION DE LA FORMATION

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Comprendre les liens entre stress et qualité relationnelle
- Réduire l'impact du stress sur son organisme
- Faire baisser la réaction aux sources de stress externe
- Cultiver un état d'esprit favorable au lâcher-prise
- Communiquer de façon constructive
- S'affirmer avec assertivité et tact
- Gagner en efficacité et préserver son énergie

CONTENU*

- Apports théoriques sur les mécanismes psycho-émotionnels du stress
- Mieux se connaître pour faire face au stress
- Apprivoiser ses émotions pour libérer les tensions grâce à la sophrologie
- Acquérir des outils de détente et de relaxation
- Les mécanismes de la relation et de la communication (PNL)
- Porter un regard serein sur les difficultés grâce à la pleine conscience intégrative
- Pratiquer l'écoute active pour apaiser les relations

**Contenu indicatif. Nos programmes s'adaptent à vos besoins, et seront affinés lors de nos échanges.*



PUBLIC

• Manager, équipe, souhaitant améliorer la communication interpersonnelle et faire baisser la pression en contexte professionnel.

PRE-REQUIS

Aucun.

DUREE : 2 jours (14h)

DATES :

En inter : voir calendrier ci-après

En intra : nous contacter.

LIEU :

En inter : Toulouse, Tarbes, Aveyron

En intra : Dans un lieu proche de chez vous

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Les méthodes pédagogiques sont interactives et tiennent compte du vécu du stagiaire et de son contexte professionnel.

- Les connaissances nécessaires à la compréhension et à l'acquisition de compétences sont apportées au cours d'exercices spécifiques.

- Mise à disposition de supports de cours et de séances de sophrologie via une plateforme LMS

- Evaluations en cours et en fin de formation

MODALITES PRATIQUES

- En présentiel

• Questionnaire préalable envoyé aux participants pour adapter au mieux le contenu de la formation

• Groupe de 12 personnes maximum

• 2 journées consécutives de 7 h (horaires à définir)

• Pédagogie adaptée aux personnes n'ayant jamais pratiqué de techniques de relaxation.

TARIFS : sur devis

06.76.67.09.01

audrey.barat31@gmail.com

FORMATION CONFIANCE EN SA VOIX PARLEE

"Faire corps avec sa voix pour s'exprimer avec aisance et plaisir à l'oral"

Nul besoin d'être comédien ou conférencier pour prendre soin de sa voix... Nous prenons tous la parole, pour communiquer avec nos proches, nos collègues, nos clients, les personnes que nous accompagnons. Bien souvent, notre voix est une intime étrangère, avec laquelle nous cohabitons sans vraiment créer de liens. Cette formation a pour objectif de faire de votre voix une alliée, un vecteur qui facilite la communication, et qui vous permettra de gagner en confiance... et d'inspirer confiance.

PRESENTATION DE LA FORMATION

OBJECTIFS

- Mieux connaître sa voix, pour en faire une alliée
- Poser sa voix
- Moduler sa voix
- Apaiser ses émotions pour oser s'exprimer
- Apprendre à gérer le stress et à dépasser le trac
- Libérer sa créativité personnelle
- Savoir capter l'attention

CONTENU*

- La physiologie de la voix
- Lien corps, voix et émotions
- L'importance de l'articulation
- Travailler le volume
- Travailler son ancrage corporel et sa respiration
- Apprivoiser le silence
- Les 3 niveaux de communication
- L'hypnose ou l'art de faciliter la communication

**Contenu indicatif. Nos programmes s'adaptent à vos besoins, et seront affinés lors de nos échanges.*



Audrey Barat
06.76.67.09.01

PUBLIC

Toute personne, équipe, souhaitant faire de sa voix un atout dans ses relations personnelles et professionnelles et faciliter sa prise de parole en public.

Formation adaptable pour les thérapeutes, soignants, secouristes (SP).

PRE-REQUIS

Aucun.

DUREE : 2 jours (14h)

DATES :

En inter : voir calendrier sur notre site.

En intra : nous contacter.

LIEU :

En inter : Rodez, Saint-Affrique, Toulouse

En intra : Dans un lieu proche de chez vous

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Les méthodes pédagogiques sont interactives et tiennent compte du vécu du stagiaire et de son contexte professionnel.

- Les connaissances nécessaires à la compréhension et à l'acquisition de compétences sont apportées au cours d'exercices spécifiques.

- Mise à disposition de supports de cours via une plateforme LMS

- Evaluations en cours et en fin de formation

MODALITES PRATIQUES

- En inter ou en intra

- En présentiel

· Questionnaire préalable envoyé aux participants pour adapter au mieux le contenu de la formation

· Groupe de 12 personnes maximum

· 2 journées consécutives de 7 h (horaires à définir)

· Tenue décontractée conseillée

06.76.67.09.01
audrey.barat31@gmail.com