



NORBERT GARAU

- FORMATEUR ET TUTEUR EN SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE
- CONSULTANT ET INTERVENANT
- DIRECTEUR DU SOPHROCENTRE DE PERPIGNAN

Consultant en relations et ressources humaines. Diplômé en management et formé à de nombreux courants d'évolution personnelle et professionnelle j'accompagne des personnes et des groupes dans la clarification et la réalisation de leurs objectifs, projets et transitions de vie, depuis 30 ans

COMPÉTENCES

- Formation : animation, évaluation et certification
- Accompagnement individuel et groupe
- Animation de conférences
- Gestion d'entreprise
- Management

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

Groupama - 1979 - 1993

GESTIONNAIRE DE CLIENTELE (CADRE)

Formateur dans le cadre du déploiement d'un projet d'entreprise

Travailleur Indépendant – DEPUIS 1993

SOPHROLOGUE PRATICIEN (SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE)

| DEPUIS 1993

Domaines : Pédagogie, Sport, Prophylaxie, Apprentissages

- Gestion du Stress, des Ressources et du Changement
- Entraînements de groupe hebdomadaires
- Ateliers mensuels et stages trimestriels à thèmes
- Accompagnement individuel en collaboration avec un réseau de professionnels (santé, sport, pédagogie, développement de la personne. Accompagnement de sportifs de très haut niveau (rugby, natation, boxe thai et marathon).

FORMATEUR EN SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

| DEPUIS 2002

Cycle fondamental (18 mois, présentiel et distanciel) : futurs praticiens en Sophrologie

Formation et évaluation des élèves, au sein de : **l'Ecole de Sophrologie de Carcassonne, l'Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris, l'Académie de Sophrologie de Toulouse, l'Ecole de Sophrologie Caycédienne de Montpellier**

TUTEUR – ACADEMIE INTERNATIONALE DE SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE (SOFROCAY)

| DEPUIS 2016

Accompagnement et évaluation des élèves pour l'obtention du Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne (cycles supérieurs en Sophrologie Caycédienne)

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

INTERVENANT ET FORMATEUR AUPRES DES ENTREPRISES ET STRUCTURES ASSOCIATIVES

| DEPUIS 1993

Champs d'application : relations et ressources humaines, Gestion du stress, des ressources et du changement, gestion des conflits, prise de décision, animation de conférences

- **A.I.D.E** pour le Sida,
- **A.F.V** accompagnement fin de vie (accompagnants, soignants)
- **SCOOP Perspectives**, intervention au Parlement Européen en 2006 sur le thème « Coopérer et entreprendre, des alternatives pour l'emploi en Europe »
- **Centre hospitalier et école d'infirmières** : dans le cadre de la formation d'infirmière, sur la notion de gestion du stress.
- **Protection judiciaire des jeunes** (Aude et Pô) en juin et juillet 2016 : formation en Gestion du Stress
- **MGEM** mai 2017 : enseignants, formation en gestion du Stress

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

| DEPUIS 1993

Clarification et réalisation des projets de vie.

Transition de carrière

Equilibre vie professionnelle vie personnelle

FORMATIONS

| **1986-1989** Formation de cadre, gestion des ressources humaines. **ASFOSAR Paris**, 3 ans

| **1990 à 1992** Formations à différentes techniques avec **l'ARTEC Montpellier**:

- Analyse transactionnelle,
- Programmation neuro linguistique,
- Art thérapie,
- Communication,
- Gestion du stress,
- Morphopsychologie.
- Relation d'aide.

| **2002** Training Santé PNL

| **1993 – 2020** Spécialisations en Sophrologie

- Master en Sophrologie Caycédienne (24 mois) :
1993-1995
2016-2018
2018-2020
2020-2022
- Training Santé Sophrologie : janvier 2020, janvier 2022
- Sophrologie et Sommeil : juillet 2020
- Sophro Pédagogie Axiologique : avril à juin 2020

| **1993 – 2020** Autres formations

- Pratique de l'Aikido (18 ans)
- Formation ESPERE, Jacques Salomé : communication bienveillante (2012-2014)
- Formation d'enseignant Multi D : méthodologie

CENTRES D'INTERET

- Physique quantique
- Neurosciences
- Phénoménologie
- Etude de la Conscience : évolution et transformation
- Ethologie équine