



# EFFERVE SCIENCE

STRESS-DÉFENSE & PENSÉE VISUELLE  
LA PÉDAGOGIE POUR ÉPÉE, L'HUMOUR POUR BOUCLIER

# SANDRA BORÉ | FICHE PERSO



EfferveScience et créActive, je mets en images les concepts les plus complexes.

10 ans de de conception pédagogique en entreprise en prévention santé.

Depuis 2016 c'est en solo que je mène ma mission de coach et formatrice, sensibilisatrice en stress-défense et pleine confiance, sketchnoteuse, graphiste & consultante pédagogique.



- ▶ **Coach & formatrice** spécialisée en stress-défense & pleine confiance
- ▶ **Ma mission** : mettre en image les concepts les plus complexes par une pédagogie ludique et illustrée pour sensibiliser au stress, au burn-out et à la neurobiologie de la résilience
- ▶ **Mes outils** : pédagogie, graphisme, sketchnoting, coaching, neurobiologie
- ▶ **Mes super-pouvoirs** : efferveScience & créActivité
- ▶ **Mon public** : collaborActeurs, managers, entrepreneurs & grand public
- ▶ **Faisons équipe** : conception, sketchnoting, ateliers, formations...

# LA PÉDAGOGIE POUR ÉPÉE, L'HUMOUR POUR BOUCLIER !



SCIENTIFIQUE



COACH



GEEK

PASSIONNÉE

ENGAGÉE

## UNE TRILOGIE DE SUPER POUVOIRS

STRESS-DÉFENSE



ATELIERS & CONFÉRENCES

FORMATIONS



STRESS-DÉFENSE & CONCEPTION

SKETCHNOTING



PRESTATIONS & FORMATIONS

## UNE TRILOGIE DE TERRAINS DE JE(U)

STRESS-DÉFENSE



OBJECTIF JE(U)

POST BURN-OUT



(RE)METTRE DU JE(U)

PLEINE CONFIANCE



THÉORIE POLYVAGALE



LE GUIDE GRATUIT  
DES MAÎTRES DU JE(U)

SKETCHNOTEUSE

GRAPHISTE

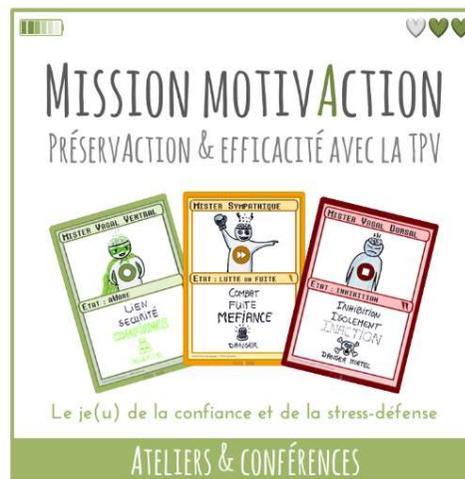
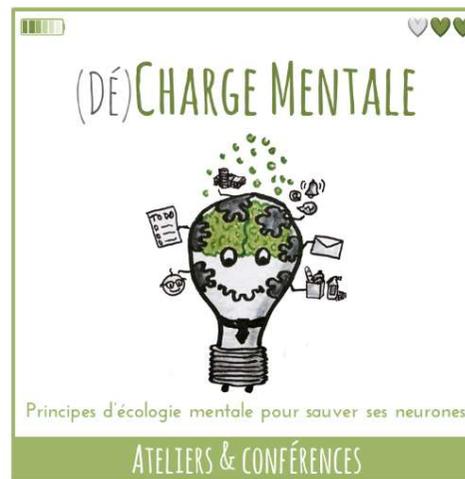
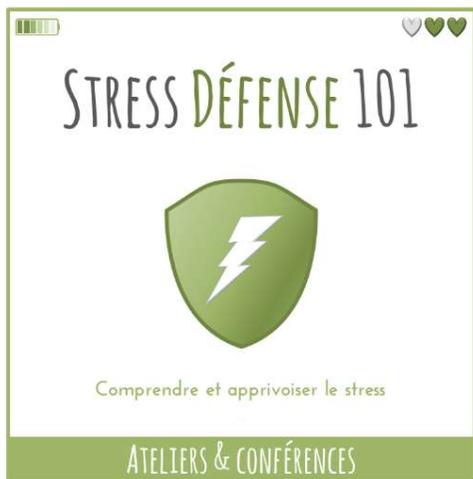
Illustration © Fabiano Style



# SENSIBILISATION | ATELIERS & CONFÉRENCES



Des rendez-vous pour mieux (re)connaître le burn-out et cultiver son énergie !



Une liste non exhaustive que nous pouvons mixer joyeusement selon vos besoins !

[EN SAVOIR PLUS](#)

EFFERVE SCIENCE

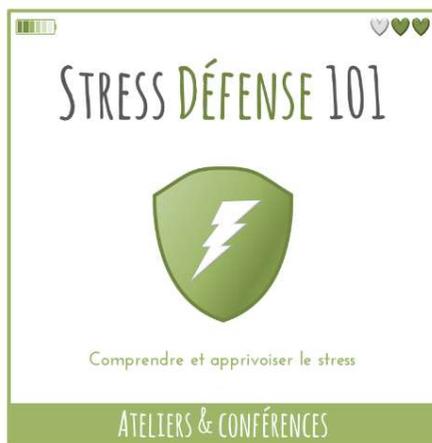




# ATELIERS & CONFÉRENCES

Un extrait des ateliers grand public pour une meilleure (re)connaissance du burn-out dans des formats de 1 à 3 heures à combiner selon vos besoins. Contactez-moi !

## ► INITIATION & SENSIBILISATION : Comprendre le stress pour s'en prémunir et éviter le burn-out



### STRESS-DÉFENSE 101 : COMPRENDRE & APPRIVOISER LE STRESS

**Le concept :** Les bases de la stress-défense pour comprendre & se réconcilier avec son stress... parce qu'il te veut du bien !

- Le stress, c'est du C.I.N.É. (*en plus il est complètement schizophrène !*)
- Stress, le making of : une trilogie de trilogies, les acteurs, les effets... spéciaux
- Attention au côté obscur : burn-out is coming...
- Mission : réconciliAction

**Un aperçu de l'atelier en ligne ?**

[RDV dans le module 1 de la Quête de Stress Fighter en accès libre](#)



### SENSIBILISATION AU BURN-OUT : DÉTECTER & PRÉVENIR L'ÉPIDÉMIE

**Le concept :** Comprendre les mécanismes à l'origine du burn-out pour s'en prémunir et reprendre les manettes de sa vie... avant de se transformer en Working Dead !

- Du stress au burn-out : the origins
- Burn-out is coming : rejoindre la Garde et détecter les signes
- Objectif Poney : apprendre à ménager sa monture
- Mission : Maître du Je(u)

## ► PRATIQUE : Techniques & outils pour gérer son stress et sa (sur)charge mentale



### STRESS FIGHTER @ TOUTE HEURE : CO-CONSTRUIRE SA JOURNÉE DE STRESS-DÉFENSE

**Le concept :** Arrêtons de courir à 100 à l'heure, la stress-défense c'est à tout heure !  
Un atelier de 1 à 3h pour co-construire VOTRE journée de Stress Fighter personnalisée !

- Le changement commence au chargement : bien démarrer sa journée pour performer !
- Stress-défense au fil du temps : optimiser ses pauses pour gérer le stress de la journée
- Mission déconnexion : pour un vrai rechargement et un repos de guerrier

[Un atelier à découvrir et expérimenter en ligne](#)



### (DÉ)CHARGE MENTALE : ECOLOGIE MENTALE POUR GAGNER EN CONCENTRATION

**Le concept :** Comment rester concentré à l'heure où information et notifications nous envahissent ? Comment gagner en productivité sans se griller les neurones et finir en burn-out ? L'écologie mentale mode d'emploi

- Hyperconnexion et guerre de l'attention : attention à l'invasion
- La (sur)Charge Mentale : comment éviter l'implosion
- Attention au côté obscur : du FOMO au FOBO, la Fear of Burning Out
- Ecologie mentale mode d'emploi : mission préservAction avec [My Mental Energy Pro](#)

[Un atelier à découvrir et expérimenter en ligne](#)



### BURN-OUT : DU CÔTÉ OBSCUR À LA MAÎTRISE DE LA FORCE

**Le concept :** Reconnaître les signes que burn-out is coming, et surtout lui échapper !  
Décoder son stress avec la neurobiologie et en jouer pour cultiver son énergie et son flow

- Reconnaître le burn-out... grâce à Dark Vador
- Tomber les masques de SuperFormance
- Se reconnecter à la Force avec les états de la Théorie PolyVagale
- Jouer avec la Force pour booster son énergie et sa motivAction

## ► BIEN-ETRE & EFFICACITE : Mettre du je(u) pour exprimer le potentiel de ses collaborActeurs !



### Objectif Je(u): La recette du bien-être au travail

**Le concept :** Comment mettre plus de je(u) dans le travail, remettre l'individu au cœur de la quête professionnelle et faire grimper le compteur de bien-être ?

- Bien-être au travail : l'ingrédient mystère
- Remettre le collaborActeur au cœur de sa quête (de sens)
- Trouver son 'Pourquoi' avec l'Ikigai... format Triforce !
- Concocter sa potion de stress-défense



### Mission motivAction : PréservAction et efficacité avec la TPV

**Le concept :** La Théorie PolyVagale, c'est la nouvelle voie de la confiance et de la stress-défense ! [3 fiches perso](#) et [2 super combos](#) pour mieux percevoir et adapter ses états internes et devenir un Maître du Je(u)

- A la rencontre de ses 3 fiches perso : Misters Vagal Ventral, Sympathique & Vagal Dorsal
- Choisir 1 – 0 Subir : reprenons les manettes !
- Les 2 super combo pour booster sa motivAction !
- Etablir sa carte personnelle et reprendre les commandes
- Super bonus : Temps. Pouvoir. Vision

Une liste non exhaustive & adaptable selon vos besoins, à laquelle s'ajoutent les grands classiques et très demandés ateliers Ikigai, gestion de la Charge Mentale (*en partenariat avec [My Mental Energy Pro](#)*), mais aussi pensée visuelle, stress-défense pour esprits efferveScients et atypiques...

[EN SAVOIR PLUS](#)



# MISSION INFORMAction !



EfferveScience c'est aussi la conception de ressources de sensibilisAction au burn-out.  
Pour vos collaborActeurs, dans votre communication interne, après un atelier...  
Faisons équipe pour construire des supports d'informAction à votre image !



Une épopée pédagog geek & illustrée au pays du burn-out, format Tetris, Star Wars, Harry Potter ou burn-out illustré par des piles et des œufs pour le plus grand public. Mission informAction !



# EFFERVE SCIENCE

STRESS-DÉFENSE & PENSÉE VISUELLE  
LA PÉDAGOGIE POUR ÉPÉE, L'HUMOUR POUR BOUCLIER



## LE GUIDE DE SURVIE

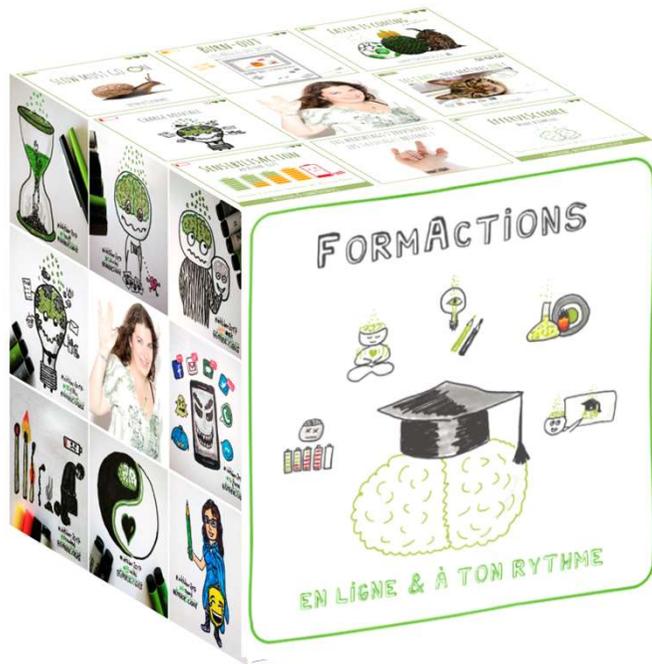


## LES VIDEOS



## LES INFOGRAPHIES





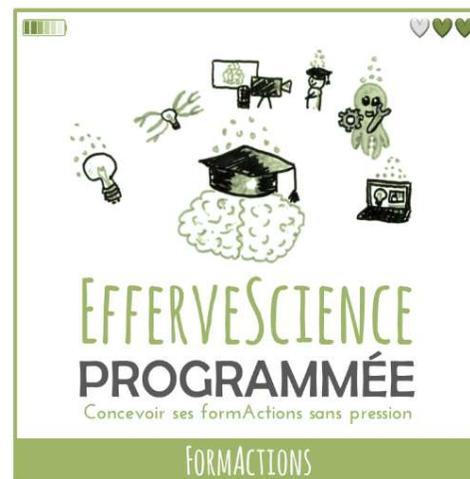
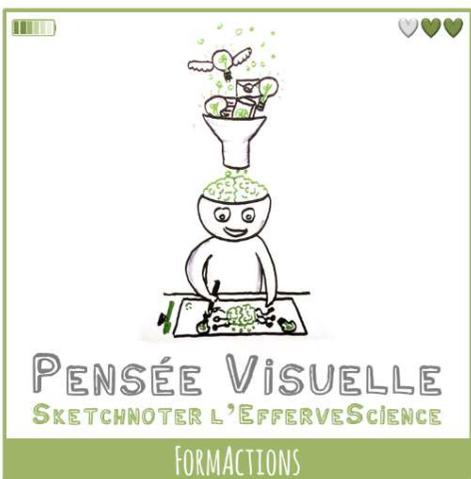
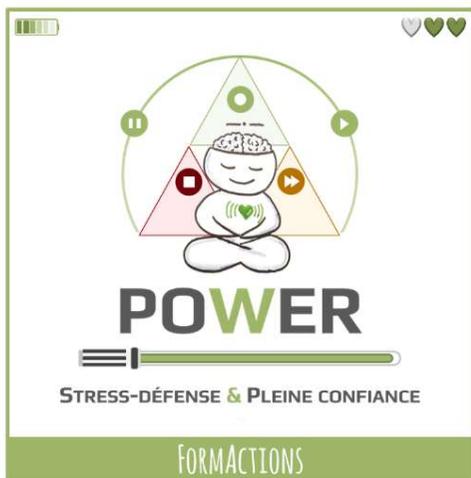
# FORMACTIONS

## CONSEIL & CONCEPTION

### INGÉNIERIE E-LEARNING



Des parcours ludiques et pédagogiques disponibles en e-learning & ateliers présentiels :



[EN SAVOIR PLUS](#)

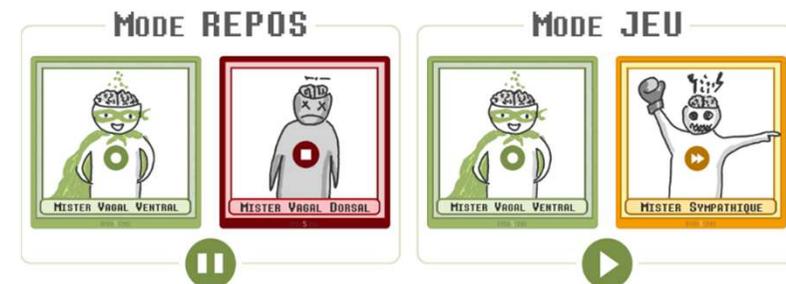
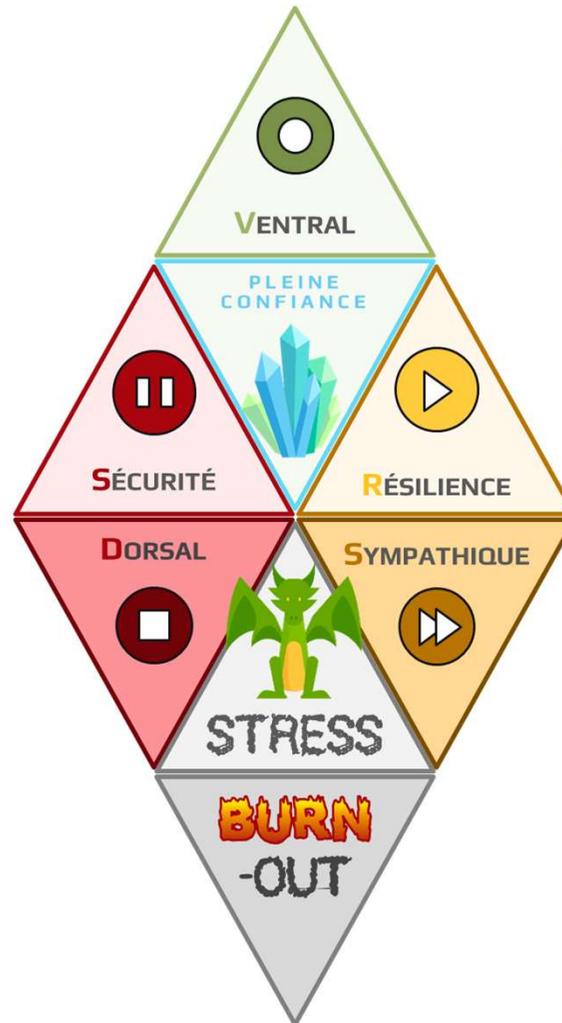
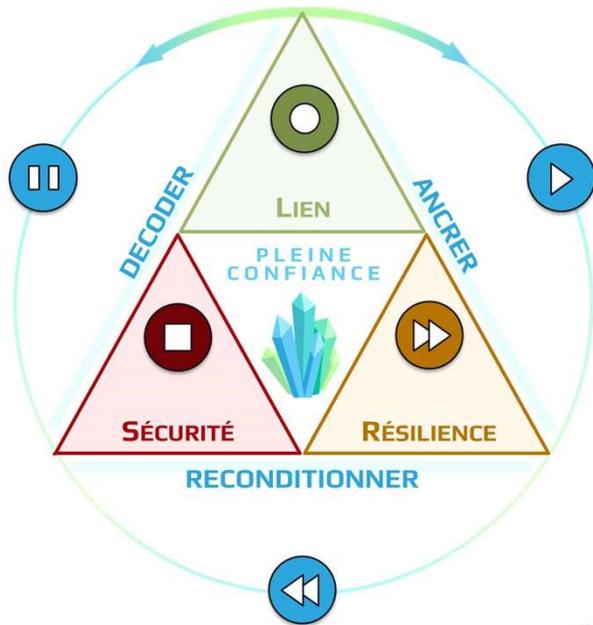
# FORMATION-COACHING | LE POWER DU JE(U)



Une formation en ligne hybride pour explorer la science de la résilience et de la confiance

- Certification à la Théorie PolyVagale en juin 2018 (*première promotion francophone*)
- Illustration des principes et états de la Théorie PolyVagale, articles et vidéos
- Formation-coaching en ligne, et prochain livre qui is coming...

**POWER**  
STRESS-DÉFENSE & PLEINE CONFIANCE



OBJECTIF JE(U)

EFFERVE SCIENCE

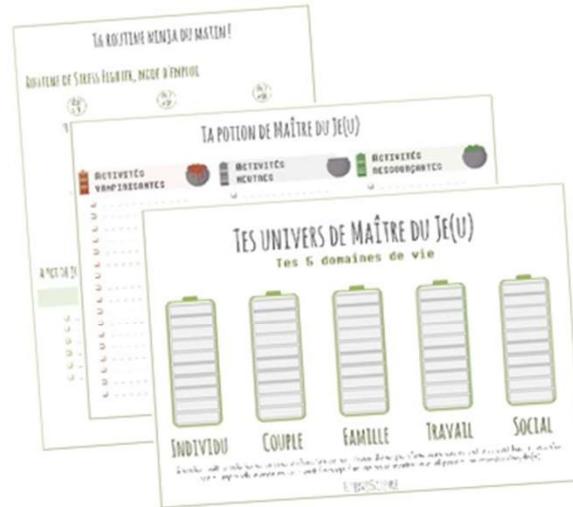
POWER



# MES FORMATIONS | STRESS FIGHTER @ TOUTE HEURE

Une formation pratique pour construire SA journée de stress-défense personnalisée

- Un format court et son livret pratique pour des solutions personnalisées
- Les règles Mogwai de la stress-défense illustrées et incarnées : mission inspirAction !



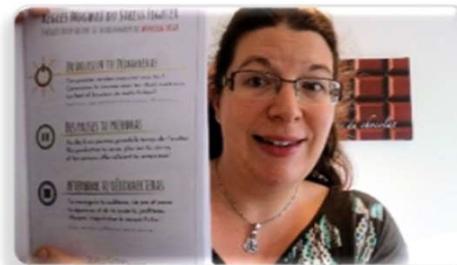
EN DOUCEUR TU DÉMARRERAS



DES PAUSES TU PRENDRAS



AFTERWORK TU DÉCONNECTERAS



## TON LIVRET, TES FICHES EXOS, 3 NIVEAUX, 1 HEURE DE VIDÉO !

# MES FORMATIONS | MISSION GAME OF THROWN



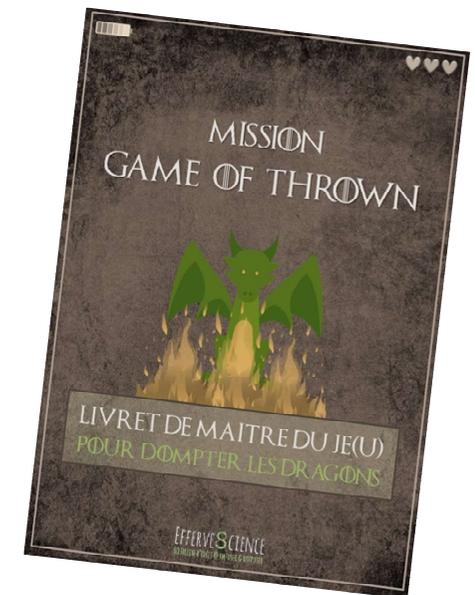
Reconnaître les signes que burn-out is coming et dompter les dragons !

- Le meilleur de la stress-défense dans un univers ludique, illustré et costumé ☺
- Références geek et storytelling au service de la prévention du burn-out, en atelier & e-learning
- La référence pour les écoles et les professions technologiques, existe aussi en Star Wars

MISSION  
GAME OF THROWN  
BURN-OUT  
LES REGLES DU JE(U)  
DE LA KHALEESI DES STRESS FIGHTERS



BURN-OUT  
LES REGLES DU JE(U)  
DE LA KHALEESI DES STRESS FIGHTERS





# PENSÉE VISUELLE

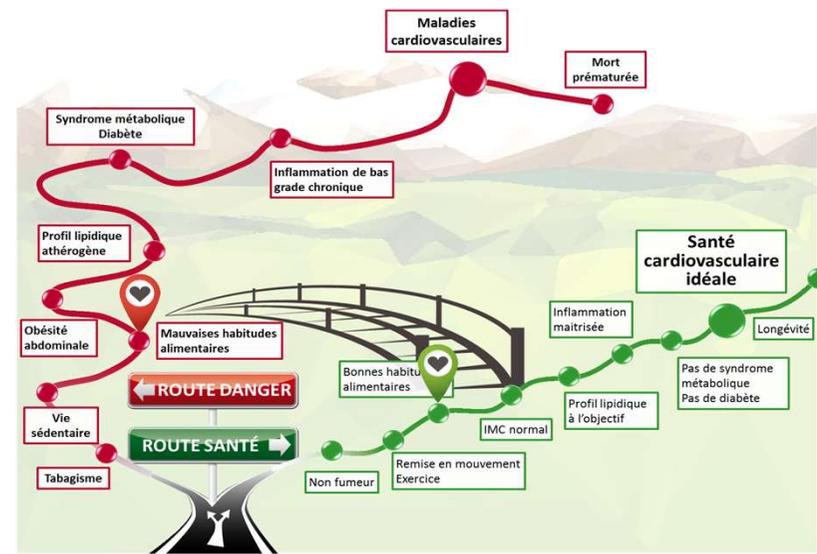
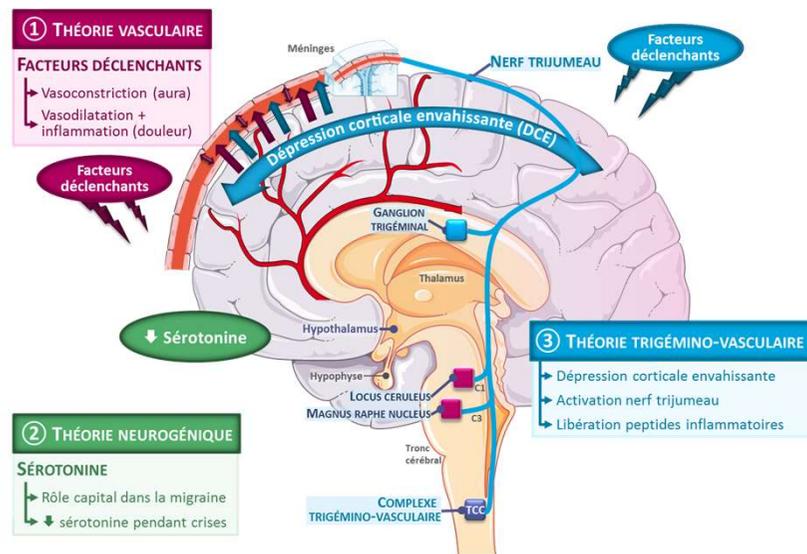
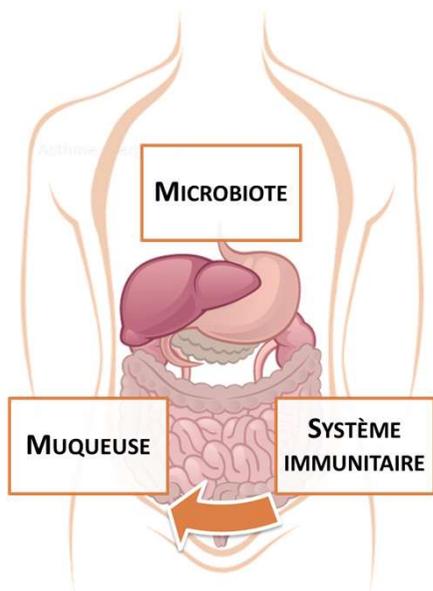
## GRAPHISME & SKETCHNOTING

### PRESTATIONS & FORMATIONS



## Conception de supports pédagogiques & chartes graphiques thématiques

- Formations présentielle & webinars conçues en collaboration avec des médecins & chercheurs
- Thématiques nutrition et micronutrition, probiotiques et microbiotes, phytothérapie
- A destination de plus de 1800 médecins et praticiens de santé





# CONNEXIENCE

L'actualité scientifique au service des professionnels de santé de 2013 à 2016



OBJECTIF DE CETTE ÉTUDE

CE QU'IL FAUT RETENIR

POINT DE VUE DE L'EXPERT

# EbulliSCIENCE

L'actualité scientifique détaillée à destination de professionnels de santé



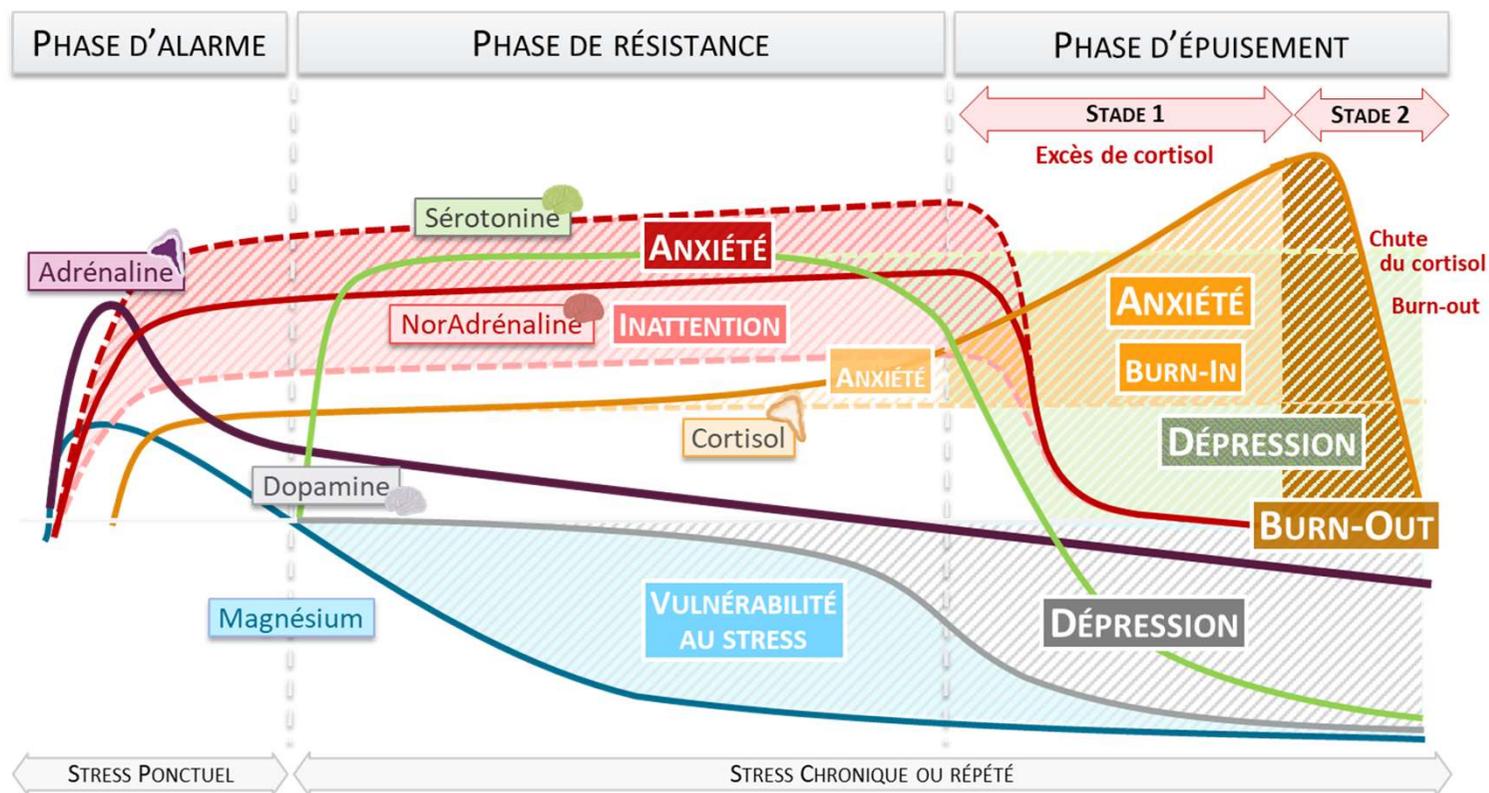
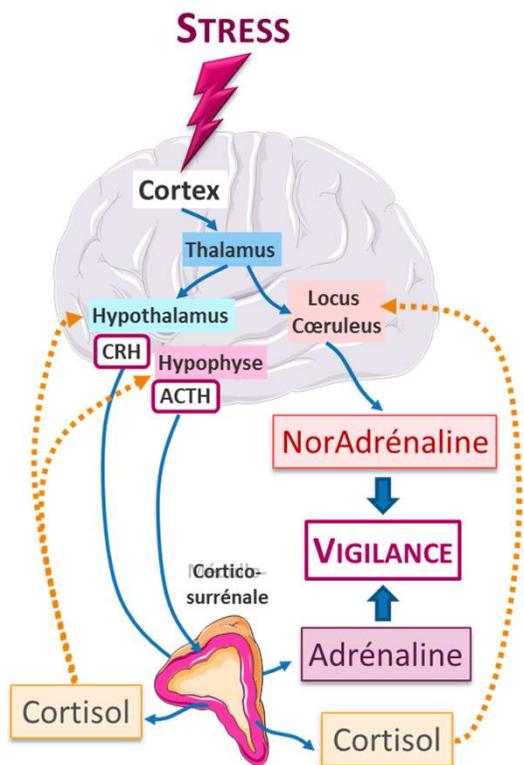


# CONCEPTION | PRÉVENTION DU STRESS ET DU BURN-OUT



Avant d'en faire ma mission avec EfferveScience...

- Conception d'un parcours e-learning de formation à la Phytothérapie Clinique Individualisée
- Thématique stress et burn-out et leur prise en charge en phytothérapie
- Plus de 600 médecins formés sur ce premier parcours en ligne proposé par l'entreprise



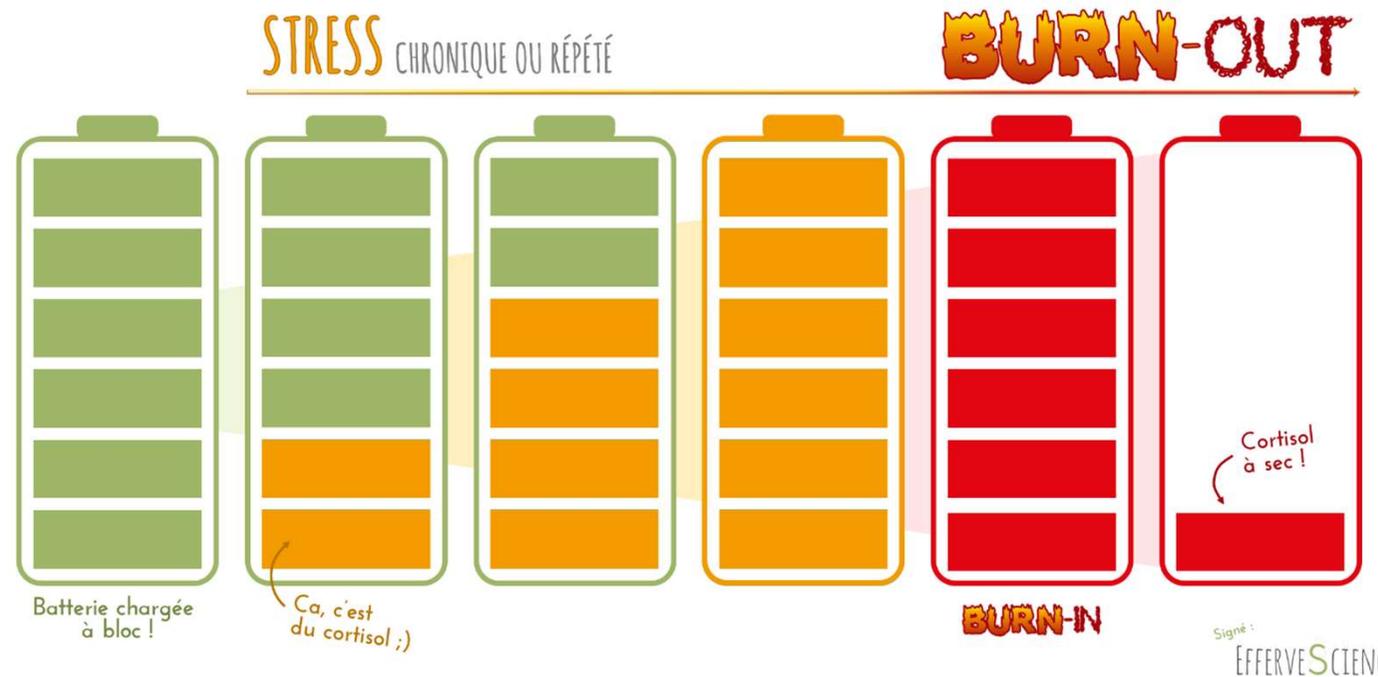


# CONCEPTION | PRÉVENTION DU STRESS ET DU BURN-OUT



Le même contenu en plus ludique et pédagogueek 😊

- Vidéos de sensibilisAction, articles & formations en ligne sur [www.EfferveScience.fr](http://www.EfferveScience.fr)
- Animations d'ateliers et conférences de sensibilisation en écoles et rencontres de reconversion
- Plus de 5000 personnes directement impactées et sensibilisées depuis 2016





Sketch = esquisse, dessin.

Notes = prise de notes.

Le résultat ?

Une technique de prise de notes visuelle, ludique et pédagogik qui booste la mémorisation de 650% et permet de lutter contre la (sur)charge mentale !

En prestation ou atelier d'initiation, mettez vos idées en images !



# SYNTHÈSES SKETCHNOTÉES DE CONFÉRENCES & FORMATIONS

(EN DIFFÉRÉ)



A partir d'un brief, d'un enregistrement ou d'une formation : une synthèse illustrée originale et pédagogique qui boostera la mémorisation des participants !

**CAFÉ LIRE**  
B.A.ba → 1  
LECTURE = Décodage de symboles  
ACCELERATION  
AMÉLIORATION  
CONCENTRATION  
125/250 mots/min  
400 à 800 mots/min  
4950 mots J/P  
5 ANS  
OBRIF

**DEVIEUX UN MAÎTRE DU TEMPS**  
DAVID LEFRANÇOIS & EFFERVESCIENCE • LE RAPPORT AU TEMPS • SNA

**UNE BREVE HISTOIRE DU TEMPS**  
ACCELERATION DU TEMPS  
TECHNOLOGIE ECONOMIE

**Localisation**  
HYPERPERFORMANCE & T

**3 COMPOSANTES D'UNE RELATION SAINE !**

- LA REMISE EN QUESTION**  
HUMILITÉ ↔ ACCUEIL  
CRITIQUE ↔ MÉRITE
- LE TEMPS (♥)**  
QUANTITÉ & DANS LE COURSE  
QUALITÉ & AVEC LES ENFANTS
- LA TRANSMISSION DES VALEURS**  
QUELLES VALEURS JE VEUX TRANSMETTRE ?
- L'AFFECTION**  
VOUS ÊTES UN PHARE  
AFFECTION = IMPORTANCE
- UN CADRE CLAIR**  
ATTENTES & RÈGLES  
ROUTES & PARENTS PRÉVISIBLES
- LE RESPECT MUTUEL**  
DIRE LES CHOSES AVEC RESPECT
- LA RESPONSABILISATION**  
AUTONOMIE & INDÉPENDANCE & RÉFLEXION
- LE PLAISIR**  
ENLEVER SON CHAPEAU D'ÉDUCATEUR !

DEFI 10 JOURS  
EFFERVESCIENCE  
PARENTS LEADERS

**Kiffe ton Cycle!**  
GAELE BALDASSARI  
DÉCOUVRE LES SUPER-POUVOIRS DE TON CYCLE !

**1 LE CYCLE**  
PHYSIOLOGIE DU CYCLE  
PSYCHOLOGIE DU CYCLE

**2 DEBON**  
COMMUNICATION NON VERBALE : SYNTHÈSE DE LA FORMATION

**COMPTER TRANSFORMER LES MUTATIONS ORGANISATIONNELLES EN OPPORTUNITÉS POUR LES ENFANTS ?**  
Congrès Douane - Fabrice MICHENY

**DISRUPTION + GÉNÉRATION**

**COMPLEXITÉ MODE D'EMPLOI**  
COMPLEXITÉ AU BOITE À Outils  
LES SITUATIONS ADAPTABLES  
ANALYSER • DÉCIDER • GÉRER LE STRESS • NOIR  
CARLOS TIVOKO LES "DÉBILS" ET LES AUTRES  
RAPIDITÉ

**IMPACT ORGANISATIONNEL & RESSOURCES**  
COMMANDEMENT  
1 SURESUITE = 2 PERSONNES  
MOBILITÉ AUTONOME + STRATÉGIE DE RECRUTEMENT "AUTANT"

**LES VALEURS**  
QU'EST-CE QUE JE VEUX TRANSMETTRE COMME MESSAGE À MES ENFANTS ?

**EXERCICE DES VALEURS**  
QUELLES SONT NOS VALEURS ?  
TOP 5  
LESQUELLES ON PRIORISE ?  
EST-CE QU'ON LES RETROUVE DANS NOS RÈGLES ?

**DÉFI BONUS**  
L'ALBUM DES VALEURS FAMILIALES  
DANS LES INTERVENTIONS PARLER DE LA VALEUR PLUS QUE DU COMPORTEMENT

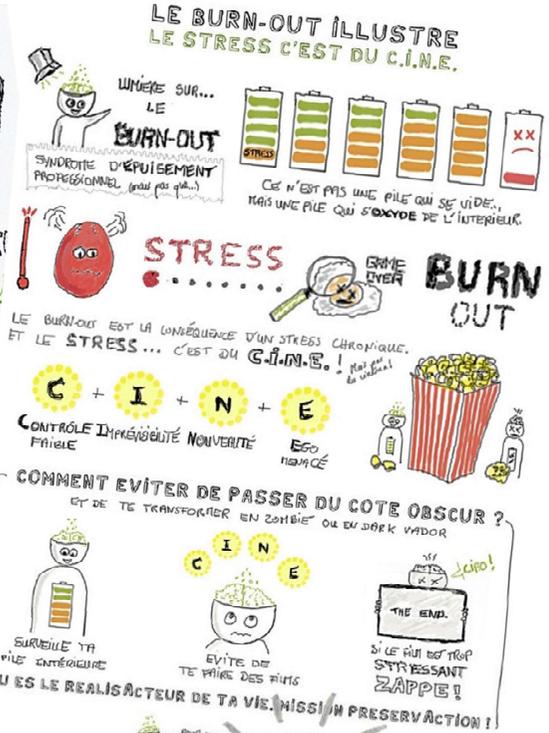
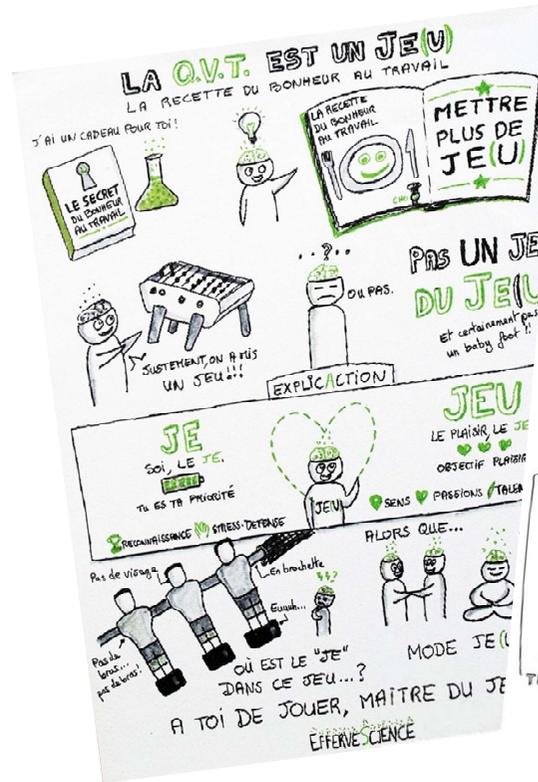
DEFI 10 JOURS  
EFFERVESCIENCE  
PARENTS LEADERS



# STRESS-DÉFENSE SKETCHNOTÉE

Ma devise : la pédagogie pour épée, l'humour pour bouclier !

- Intervenante au premier Sommet Online de la Pensée Visuelle et au Congrès Douance
- Planches de sensibilisation sketchnotées dans les hors-série MyHappyJob



Sandra BORE

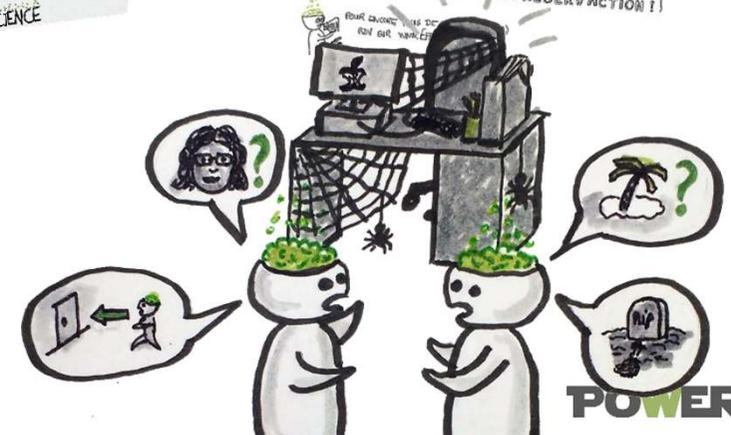
## SKETCHNOTER CONTRE LE BURN-OUT

Le Sketchnoting : votre outil de Stress-Défense

LE 9 OCTOBRE @ 17H30

DU 8 AU 17 OCTOBRE 2018

SOMMET ONLINE de la PENSÉE VISUELLE DU 8 AU 17 OCTOBRE EN LIGNE & GRATUIT

# A VOS CRAYONS ! | ATELIERS D'INITIATION AU SKETCHNOTING



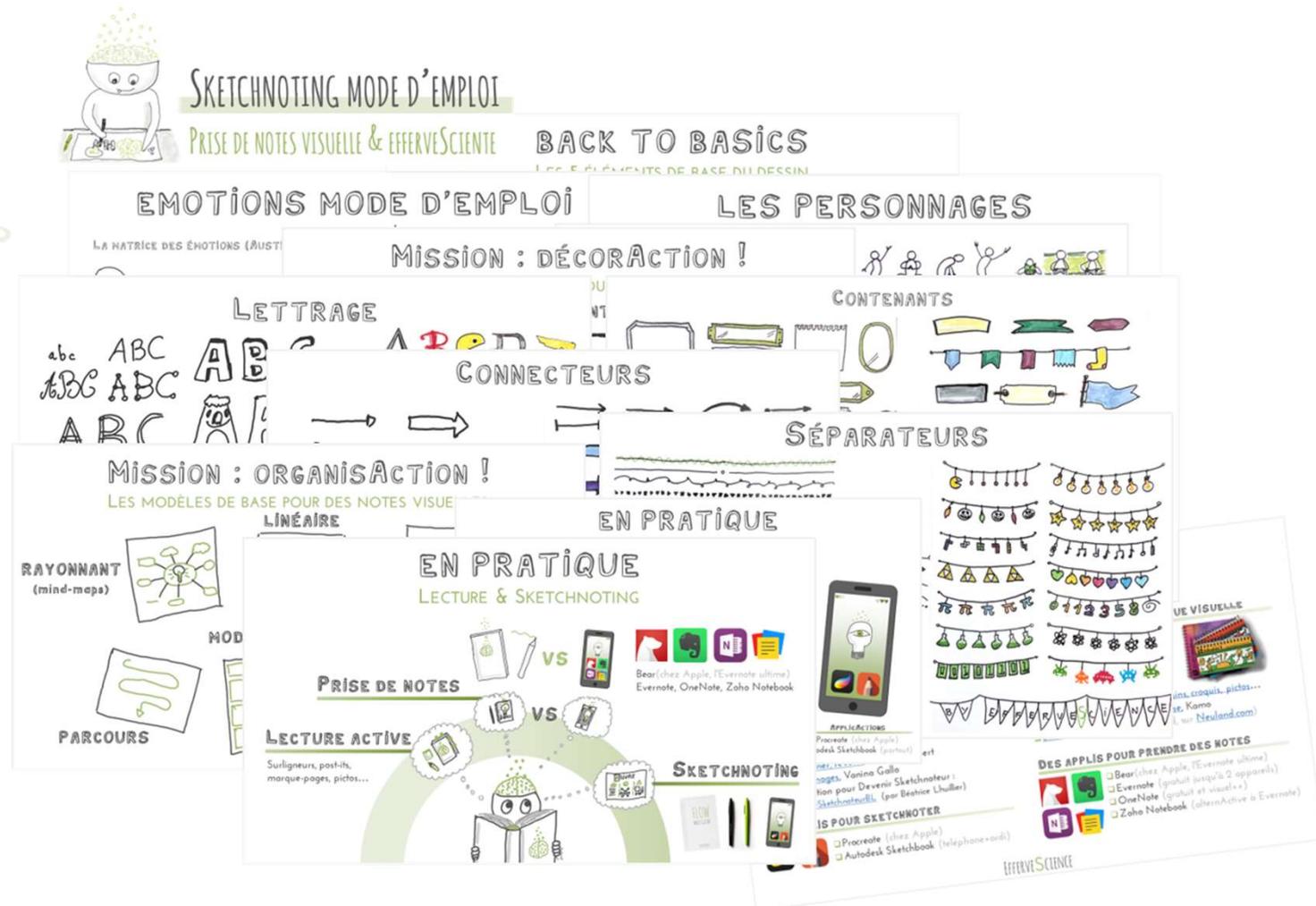
Les bases du sketchnoting pour mieux se concentrer, mémoriser et communiquer.

- 3h d'atelier pratique et un livret avec toutes les bases pour pratiquer au quotidien
- Possibilité de suivre la formAction en e-learning, ou de coupler présentiel et e-learning
- Pas besoin de savoir dessiner, le sketchnoting c'est « des idées, pas de l'art » !



**SKETCHNOTING**  
PENSÉE VISUELLE MODE(S) D'EMPLOI

Un atelier à découvrir  
et expérimenter en ligne



# FACILITATION GRAPHIQUE & ILLUSTRATION



POUR BOOSTER L'INITIATIVE COLLABORATIVE...

... ET LA CRÉATIVITÉ !



personne ou groupe

des relais locaux

un comité de pilotage

des décideurs



<p>Mine de l'inventeur</p>	<p>Touches de couleur</p>	<p>Quelques neurones</p>
<p>De la</p> <p>curiosité</p>	<p>Une bougie</p> <p>(étincelles nocturnes)</p>	<p><b>NO</b></p> <p><b>CENSURE</b></p>
<p>Un soupçon</p> <p>de folie</p>	<p>Some coffee...</p>	<p>Quelques références...</p>
<p>Un nid</p> <p>à idées</p>	<p>Quelques carrés</p> <p>de chocolat</p>	



# ILS M'ONT FAIT CONFIANCE





# FAISONS ÉQUIPE !

WWW.EFFERVESCIENCE.FR | SANDRA BORÉ  
[SANDRA@EFFERVESCIENCE.FR](mailto:SANDRA@EFFERVESCIENCE.FR) | 06.50.54.07.78

# EFFERVESCIENCE

STRESS-DÉFENSE & PENSÉE VISUELLE  
LA PÉDAGOGIE POUR ÉPÉE, L'HUMOUR POUR BOUCLIER