

**Karine BARATON**  
2 rue du Congo  
31500 TOULOUSE  
www.pause-relaxation.fr

Téléphone : 06 82 02 90 50  
Email :  
[karine.baraton@orange.fr](mailto:karine.baraton@orange.fr)  
46 ans

## COMPETENCES

### RELATIONNELLES

**Accueil, information**, individuels et groupes  
**Ecoute**, de l'autre, de son individualité pour adapter au mieux  
**Accompagnement**, disponibilité, outils théoriques & pratiques  
**Formation**, transmission du savoir-faire aux stagiaires, partage des connaissances  
**Animation** d'ateliers pour mon partenaire Croissance Formation (à destination de chefs d'entreprise, managers & particuliers)  
**Gestion** du stress, **capacité d'adaptation** aux changements  
**Travail en équipe**, en lien avec les différents acteurs, à leur service  
**Analyse**, prise de recul objective  
**Remise en question**, adaptation et recherche de solutions adaptées  
**Respect** de l'Autre de ce qu'il est, de ce en quoi il croit  
**Bienveillance**, aucun jugement.  
**Encouragement**, démarche positive afin de révéler le potentiel de l'individu dans le but de l'accompagner vers son autonomie  
**Mise en place d'objectifs et plan d'action** pour une meilleure performance et/ou un mieux être

### TECHNIQUES

**Utilisation** de techniques de massage et de coaching actualisées et complétées régulièrement auprès d'organismes certifiés en lien avec la demande du client.  
**Supervision**, pour les autres coachs et pour moi-même par d'autres coachs certifiés

## EXPERIENCE PROFESSIONNELLE

- ✓ **SPECIALISATION EN PREPARATION MENTALE DU SPORTIF**
- ✓ **COACH PROFESSIONNEL**
- ✓ **PRATICIENNE EN MESSAGES TRADITIONNELS DE RELAXATION & FORMATRICE A L'INSTITUT HYPOTENUSE**

Pour les **particuliers, entreprises** (Airbus, BVA Group, Intel...), **évènementiels privés** (particuliers & grands hôtels, salons ...) et **sportifs** : Enduro International la Grappe KREAPIXEL, Championnat d'Europe de Kite Surf, Championnat de France 208 PEUGEOT SPORT, course d'obstacles, danseurs du VM Ballet...)

*Reconversion Professionnelle*

- ✓ **COMITE REGIONAL DU TOURISME MIDI-PYRENEES**, Service Information & Marketing Direct

- ✓ **SET PIERRE & VACANCES MAEVA FRANCE SAS**, Service Séminaires et Collectivités
- ✓ **VOYAGES FRAM** , Chef de centre à Majorque, Iles Baléares

## FORMATION

- ✓ **ECOLE DE LA PERFORMANCE**, Spécialisation en préparation mentale du sportif
- ✓ **MASTER I, ECOLE SUPÉRIEURE DE COACHING**
- ✓ **CONSEILLERE CERTIFIÉE EN FLEURS DE BACH**
- ✓ **CERTIFIÉE EN PHYSIOLOGIE ENERGETIQUE CHINOISE**
- ✓ **CERTIFIÉE DE L'ECOLE FRANÇAISE DE MASSAGE, (Reconversion Professionnelle)**
- ✓ **UV TECHNIQUES DE VENTES TOURISTIQUES, COLLÈGE APRIL-FORTIER, MONTRÉAL-CANADA**
- ✓ **BTS TOURISME-LOISIRS, OPTION CONCEPTION-COMMERCIALISATION,**
- ✓ **FACULTÉ DE DROIT, UNIVERSITÉ DE PAU,**
- ✓ **BACCALAUREAT Série A**

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

**SPORTS PRATIQUES** : Kung-Fu, Tai-Chi-Chuan, Roulage sur circuits automobiles, Pilates, Ski, Golf, Randonnées pédestres, Plongée sous-marine

**VOYAGES** : Mexique, Canada, Espagne et ses îles, Grèce et ses îles, Tunisie, Maroc, Angleterre, Italie, Belgique, Pays-Bas, Ile de la Réunion