



EUDOXIE ADOPO Ph.D. kinésiologue
Consultante - Conférencière - Formatrice - Auteure
Présidente de EUKILIBRE et de l'Académie du mieux-être A.M.E
Saines habitudes de vie pour rayonner la joie de vivre
www.eudoxieadopo.com

FORMATION ACADÉMIQUE :

Ph.D en Sciences de l'Activité Physique, Université de Montréal, (1993).

Sujet de thèse : Contribution à l'étude de l'oxydation de glucides exogènes au cours de l'exercice par traçage au carbone 13.

Directeur de thèse : François Péronnet, Ph.D. Professeur Émérite, Département de kinésiologie, Université de Montréal.

AUTRES FORMATIONS :

Formatrice d'animateurs du programme PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique) (2006)

Formatrice régionale (Montréal) pour les environnements favorables aux saines habitudes de vie du Ministère de la santé et des services sociaux du Québec (2011)

Praticienne de FENG SHUI, Centre d'Excellence de FENG SHUI, St-Jean-Sur-Richelieu (2010)

Techniques efficaces en relation d'aide METC, École Écoute ton corps, St-Jérôme (2015)

Coach certifiée de la Loi d'Attraction OSE 2.0, Association Francophone Internationale du Coaching d'Entreprise Abondant (AFICEA), France (2016)

Certificat d'animation de mini-ateliers ETC, École Écoute ton corps, St-Jérôme (2017)

Coach certifiée d'Abondance Financière, Association Francophone Internationale du Coaching d'Entreprise Abondant (AFICEA), France (2017)

Expérience comme enseignante au niveau universitaire

Chargée du cours *Viellissement et performance*. Programme de Baccalauréat en Kinésiologie, **Université de Montréal** 2012.

Chargée du cours *Éducation somatique et gestion du stress*. Programme de Baccalauréat en Kinésiologie, **Université de Montréal** 2003-2010.

Chargée du cours *Gestion du stress*. Programme de Baccalauréat en Éducation physique et à la santé, **Université de Montréal** 2009-2010.

Chargée du cours *Éducation somatique et gestion du stress*. Programme de Baccalauréat en Éducation physique et à la santé, **Université de Montréal** 2008.

Chargée du cours *Introduction à la kinésiologie*. Programme de Baccalauréat en Kinésiologie, **Université de Montréal** 2008-2009.

Chargée du cours *Évaluation de la condition physique à l'Université du Québec à Montréal*. Programme de Baccalauréat en Intervention en activité physique, profil Récréo-sportif. 2001-2002

Chargée du cours *Physiologie de l'exercice 1 à l'Université de Montréal*. Programme de Baccalauréat en Sciences de l'Activité Physique. 1990

Expérience comme intervenante/kinésologue

Instructrice de cours de mise en forme pour aînés. Conception et animation de cours de groupe pour aînés de 65 ans et plus. Centre intergénérationnel d'Outremont. 2011-2012

Instructrice de cours de mise en forme pour aînés. Conception, formation d'une kinésologue-assistante et animation de cours de groupe pour aînés de 65 ans et plus. Centre communautaire Projet changement, Plateau Mont-Royal. 2011-2012

Entraîneuse personnelle. Conception et supervision de programmes d'exercices de mise en forme personnalisés à domicile selon les objectifs du client. Depuis 2005

Animatrice du Programme P.I.E.D (prévention des chutes chez les aînés). Organisme communautaire Montrose, Montréal-Centre. 2003-2004

Conseillère en activité physique et santé (counselling). Soutien des clients dans l'élaboration de solutions pratiques de changement de comportements liés à la pratique d'activité physique. Depuis 2002

Instructrice de cours de groupe (conditionnement physique) au Centre d'Éducation Physique et Sportive de l'Université de Montréal (CEPSUM). 2002

Expérience comme formatrice

Mise en application du Plan d'action gouvernementale 2006-2012

Formatrice sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie. Pour les différents acteurs du milieu municipal, scolaire, sociocommunautaire et associatif, du secteur agroalimentaire, des centres de la petite enfance, des services de santé et des services sociaux. Formation organisée conjointement par le Ministère de la santé et des services sociaux, l'Institut national de santé publique du Québec, Kino-Québec et financée par Québec en forme. 2011-2015

En prévention des chutes chez les aînées de 65 ans et plus

Formation des formateurs d'animateurs du Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED). Pour les formateurs et formatrices du programme PIED de la province du Québec. Formation organisée par l'Institut Nationale de Santé Publique du Québec (INSPQ) en collaboration avec le Ministère de la santé et des services sociaux du Québec. 2010

Formation des intervenants dédiés à la prévention des chutes du Programme d'intervention multifactorielle personnalisée (IMP). Formation pour les physiothérapeutes, thérapeutes en réadaptation physique, ergothérapeutes et kinésioles. Formation organisée par l'Institut Nationale de Santé Publique du Québec (INSPQ) en collaboration avec le Ministère de la santé et des services sociaux du Québec. 2007

Formation des animateurs du Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED). Formation pour les physiothérapeutes, thérapeutes en réadaptation physique, ergothérapeutes et kinésioles et Éducateurs physiques. Formation financée par la Direction de la Santé publique de Montréal et organisée par le Centre de santé et des services sociaux Cavendish. Depuis 2006

En entraînement physique

L'entraînement physique chez les personnes âgées pour les kinésioles de la Fédération des kinésioles du Québec. 2012

L'entraînement physique chez les personnes âgées pour les kinésioles de Énergie Cardio. 2010 – 2008 – 2006

L'entraînement physique chez les personnes âgées pour les kinésioles du YMCA Centre-ville, Montréal. 2008

La musculation chez les aînés et Maladies Pulmonaires Obstructives Chroniques pour les employés du Centre sportif de l'Université de Chicoutimi. 2005

La musculation chez les aînés. Formation pour les kinésioles et les professionnels de la santé de Kino-Québec. 2004

En évaluation de la condition physique et des saines habitudes de vie

Évaluation de la condition physique en entreprise pour les kinésiologues du centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal. 2006

Entraîneur personnel certifié de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (EPC-SCPE). Programme de Santé et condition Physique de la Société canadienne de physiologie de l'exercice. Formation à l'intention des kinésiologues. Depuis 2005

Évaluation de la condition physique et habitudes de vie. Formation pour le Programme de Certification et accréditation en évaluation de la condition physique (CAECP-Qc) de la Société canadienne de physiologie de l'exercice. Formation à l'intention des kinésiologues. 2001-2004

En réanimation cardiorespiratoire

Cours de Réanimation cardiorespiratoire (RCR/DEA). Formation pour les étudiants en kinésiologie de l'Université de Montréal. Depuis 2010

Cours de Réanimation cardiorespiratoire (RCR/DEA). Formation pour les employés du Centre de santé et de services sociaux Cavendish. 2008

Divers

Gestion du stress. Pour les directeurs et directrices des centres de conditionnement physique Énergie Cardio. 2008

7 cibles pour bouger. Formation pour outiller les infirmières et autres intervenants collaborant chez ACTIMENU pour mieux guider les clients (matériel fourni). 2005

Expérience comme conférencière en promotion de la santé par l'activité physique

Pour les entreprises privées

Willis Towers Watson– Lors du lancement du Défi Autruche pour inciter les employé(e)s à être plus actifs: *Plus de 150 min d'activité physique par semaine dans la J.O.I.E!* 2016

IBM – Usine de Bromont – Pour tous les gestionnaires, cadres et employé(e)s de l'usine d'IBM de Bromont : *Régénérez votre énergie partout et n'importe quand!* 2011

Compagnie pharmaceutique MERCK Canada – Pour les médecins omnipraticiens impliqués dans la santé de la femme (ostéoporose et ménopause) : *Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)* 2011

UNIPRIX – Pour les employés dans le cadre du *Défi 5/30 2009* : *Je fais mon 30.* Initiative de l'entreprise ACTIMENU. 2009

Breton Banville & Associés – Pour les employés de bureau : *Pour voir clairement, je dois ralentir.* 2006

IBM - Usine de Bromont - Formation du personnel sur *l'ergonomie de bureau* (matériel conçu avec l'entreprise). 2002

IBM - Usine de Bromont - Formation du personnel sur *les programmes de Santé et Mieux-être* (matériel conçu avec l'entreprise). 2001

Pour les institutions bancaires

Banque de Montréal (BMO) – Conférence de motivation pour aider les employés à offrir un service-client hors pair. 2016

Caisse Populaire Desjardins-Saint-Hubert– Lors de l'évènement reconnaissances des employé(e)s, dans le cadre de la célébration des 20, 25 et 45 années de service: *Performer sans se perdre!* 2015

Services de cartes Desjardins – Pour les employé(e)s, dans le cadre du *Colloque Stress et santé mentale* de Montréal : *Bougez pour un bien-être psychologique optimal !* 2011

Banque Royale du Canada – Pour les directeurs et directrices des succursales de la Banque Royale du Canada de la Rive Sud/Montérégie : *Pour un Capital Santé optimal!* 2010

Banque Nationale – Pour les employé(e)s des centres d'appel : *Plaisir et santé au travail.* 2005

Banque Laurentienne – Pour les employé(e)s : *Avez-vous bougé aujourd'hui?* Conférence donnée par pour l'entreprise ACTIMENU. 2008

Fédération des caisses populaires Desjardins du Québec - Pour les employé(e)s : *Avez-vous bougé aujourd'hui?* Conférence donnée pour l'entreprise ACTIMENU. 2004-2007

Pour la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie chez les 0-5 ans

Ateliers Parents-Enfants - *Outils et soutien des parents de l'Accueil des Immigrants de l'Est de Mtl dans l'intégration de l'activité physique au quotidien des tout-petits.* Maison de la famille de Saint-Léonard, Montréal 2016

Bureau coordonnateur St-Léonard– Lors du lancement des activités annuelles du bureau coordonnateur. Conférence pour les responsables de services de garde: *Performer sans se perdre!* Montréal, 2015

Ateliers pour Éducatrices de CPE et Responsables de Services de Garde (RSG) - *Soutenir le personnel éducateur de différents C.P.E et garderies dans l'intégration de l'activité physique au quotidien des tout-petits.* Pour la région de Montréal. 2015-2016

Ateliers dédiés aux Services de garde éducative à l'enfance pour la mise en application du Plan d'action 2006-2012. *Sensibilisation de tous les acteurs des SGÉ aux saines habitudes de vie.*

Pour les membres du Regroupement des CPE de l'Île de Montréal. Pour la région de Montréal, 2014-2015

Pour les organismes gouvernementaux

Ville de Montréal - Pour les aîné(e)s de l'arrondissement de Rosemont-La Petite Patrie: Comment la pratique régulière d'activité physique peut aider les aîné(e)s à maintenir une bonne santé? Conférence donnée à la bibliothèque Marc Favreau. 2014

Ville de Montréal - Pour les aîné(e)s de l'arrondissement de Rosemont-La Petite Patrie: Comment la pratique régulière d'activité physique peut aider les aîné(e)s à maintenir une bonne santé? Conférence donnée à la bibliothèque de la Petite Patrie. 2014

Ville de Montréal - Pour les aîné(e)s de l'arrondissement de Rosemont-La Petite Patrie: 5 gestes simples pour organiser le domicile des aîné(e)s dans le but de prévenir les chutes! Conférence donnée à la bibliothèque Marc Favreau. 2014

Ville de Québec - Pour les employé(e)s : Avez-vous bougé aujourd'hui? Conférence donnée par pour l'entreprise ACTIMENU. 2011

Casino de Montréal - Pour les employé(e)s : Avez-vous bougé aujourd'hui? Conférence donnée par pour l'entreprise ACTIMENU. 2011

Casino de Charlevoix - Pour les employé(e)s : Avez-vous bougé aujourd'hui? Conférence donnée par pour l'entreprise ACTIMENU. 2010

Centres de santé et des services sociaux de Montréal - Pour les employé(e)s : Avez-vous bougé aujourd'hui? Conférence donnée par pour l'entreprise ACTIMENU. 2010

Ministère des Finances du Québec - Pour les employé(e)s responsables du budget provincial : Vers une vision positive du stress. 2008

Centre de santé et des services sociaux Cavendish - Lors du séminaire interdisciplinaire annuel de gériatrie de McGill : La prévention des chutes dans un continuum de services pour les aînés vivant à domicile. 2007

Centres de réadaptation en déficience intellectuelle (CRDI) – Pour les employé(e)s des CRDI de la Montérégie. Conférence sollicitée par la firme de consultants *Olympe* : La passion pour aider à s'épanouir dans la vie. 2006

Hydro Québec – Pour des gestionnaires et scientifiques, spécialistes en environnement: Plaisir et santé au travail. 2005

Radio Canada - Pour les employé(e)s : Avez-vous bougé aujourd'hui? Conférence donnée par pour l'entreprise ACTIMENU. 2005

Direction de la santé publique de Montréal & Kino-Québec - Lors du Colloque «vieillir en forme et en santé» Comment maintenir les participants dans nos programmes et comment les inciter à demeurer actifs. 2005

Kino-Québec - Lors de la Rencontre annuelle des conseillers et conseillères Kino-Québec.
Motivation et implication des animateurs et participants. 2005

Commission scolaire de Montréal - Pour les employé(e)s de soutien : Les bienfaits de l'activité physique sur la santé. 2005

Centres de réadaptation en déficience intellectuelle (CRDI) - Pour les employé(e)s des CRDI de la Montérégie. Conférence sollicitée par la firme de consultants *Olympe* : Comment régénérer votre énergie? 2004

Pour Énergie Cardio – Chaîne de centres de conditionnement physique

Énergie Cardio – Pour les participant(e)s au *Défi KiloCardio 2012*. Pour votre succès dans la gestion de votre poids dans l'amour de vous! 2012

Énergie Cardio – Pour les directeurs et assistants-directeurs des centres: Moi et ma profession : Complices pour le meilleur. 2006

Énergie Cardio – Pour les directeurs et assistants-directeurs des centres: Gardez le focus sur vos priorités, votre santé en dépend! 2004

Énergie Cardio – Pour les directeurs et assistants-directeurs des centres: Vous êtes votre propre entreprise. 2003

Énergie Cardio – Pour les directeurs et assistants-directeurs des centres : La créativité, un atout majeur pour votre intervention. 2003

Énergie Cardio – Pour les animateurs et animatrices de cours de groupe des centres : Comment maintenir vos participants dans vos cours de groupe. 2003

Pour les universités

Université de Sherbrooke - Pour les étudiants en kinésiologie : Perspectives en kinésiologie. 2006-2007

Université de Montréal – Pour les étudiants en kinésiologie : Conditionnement physique de groupe. 2003-2006

Pour divers groupes

Fédération des kinésiologues du Québec – Pour kinésiologues lors du congrès annuel de la Fédération des kinésiologues du Québec (FKQ) : Kinésiologue, trouve ta niche. 2012

Salon de la femme de Montréal – Pour les participants au salon : Le/la kinésiologue : Partenaire de choix pour une pratique régulière d'activités physiques. 2010

Fondation des maladies du cœur - Pour les porteurs de dossiers de la Fondation des maladies du cœur du Québec : Vers une vision positive du stress. 2008

Viactive (organisme de promotion le l'activité physique chez les aînés)- Pour les conseillers Viactive du Lac Saint-Jean : *Aînés et activité physique.* 2005

Fédération des kinésiologues du Québec – Pour kinésiologues lors du congrès annuel de la Fédération des kinésiologues du Québec (FKQ) : *Motivation à la pratique de l'activité physique chez les aînés.* 2005

Parti Libéral du Québec - Lors du Conseil général du Parti Libéral du Québec (PLQ) : *Activité physique et saines habitudes de vie.* 2005

Expérience comme consultante

En soutien à la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie chez les 0-5 ans

CPE du CCJ en forme et en santé - Bouger plus et manger mieux! Consultante pour soutenir et accompagner l'équipe de direction et les éducatrices du Centre de la Petite Enfance du Centre Communautaire Juif dans leur projet annuel sur les saines habitudes de vie chez les tout-petits. Montréal, 2014-2015

En prévention des chutes chez les personnes âgées de 65 ans et plus

Membre de l'équipe de développement de la *Trousse pour favoriser la pratique d'activité physique chez les aînés.* Projet financé par le CSSS Cavendish Montréal. 2011-2016

Membre de l'équipe *Prévention et Promotion Santé et Vieillesse* (PPSV) du Centre de Recherche en Gérontologie Social (CREGES), CSSS Cavendish. 2007-2011

Coordonnatrice pour la réimpression du guide d'animation du programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). CSSS Cavendish Montréal et en collaboration avec la Direction de la santé publique de Montréal. 2010-2011

Membre du groupe de travail *Prévention des chutes dans un continuum de service pour les personnes âgées vivant à domicile,* ASSS de Montréal. 2007-2011

Coordonnatrice pour la mise à jour du programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) : *Intégration de la mise à jour du programme PIED sur le site internet de la Direction de la santé publique de Montréal,* CSSS Cavendish Montréal – Projet financé par la Direction de la santé publique de Montréal. 2008-2010

En recherche

Coordonnatrice de projet de recherche : *Trousse pour favoriser la pratique d'activité physique chez les aînés,* CSSS Cavendish Montréal – Projet financé par la Direction de la santé publique de Montréal. 2008-2011

Coordonnatrice de projet de recherche « Diabétaction » : Diabète et activité physique, projet subventionné par Santé Canada, Université de Montréal, Département de kinésiologie. 2002-2004

Membre de l'équipe de recherche du professeur émérite F. Péronnet, Université de Montréal, Département d'Éducation Physique. 1988-1993

En gestion et création d'outils pédagogiques

Membre élu au CLIP (Comité local d'intégration pédagogique) du Département de kinésiologie de l'Université de Montréal. Un des mandats est de susciter des projets auprès des chargé(e)s de cours et des professeurs du Département. Université de Montréal, Département de kinésiologie. 2011-2013

Co-coordonnatrice du projet CLIP (Comité local d'intégration pédagogique) sur l'évaluation du programme du Baccalauréat en Éducation physique et à la santé, Université de Montréal, Département de kinésiologie. 2008-2009

Coordonnatrice du projet CLIP (Comité local d'intégration pédagogique) sur l'harmonisation des cours en évaluation de la condition physique et entraînement pour diverse clientèles incluant les personnes âgées, Université de Montréal, Département de kinésiologie. 2006-2008

En activité physique

Station Spatiale Nationale Mobile (SSNM), Experte-conseil pour le projet d'initiation des jeunes aux sciences, Projet de la Commission scolaire de Montréal, de l'École des métiers de l'aérospatiale de Montréal et de l'Agence spatiale canadienne. 2005-2006

Expérience en relation d'aide – Améliorer et/ou soutenir la qualité de vie

En relation d'aide

Accompagnements individuels en relation d'aide. *Améliorer vos relations pour soutenir votre qualité de vie.* Depuis 2002

Accompagnements individuels en relation d'aide de la Méthode Écoute Ton Corps (METC) *Pour des relations harmonieuses et enrichissantes basées sur l'amour véritable.* Depuis 2016

Accompagnements individuels en abondance financière : *Faire la paix dans sa relation à l'argent pour s'ouvrir à le recevoir.* Depuis 2017

En animation d'ateliers

Animatrice Certifiée de mini-atelier d'Abondance financière. *Types financiers et harmonisation de la relation à l'argent.* Depuis 2018

Animatrice Certifiée de mini-atelier d'Abondance financière. *Amorcer la transformation de votre relation à l'argent dans la JOIE!* Depuis 2017

Animatrice Certifiée de mini-atelier de la Méthode Écoute Ton Corps (METC). Certification pour animer les mini-ateliers sur La liberté, La prospérité, La colère, La santé, Les peurs. 2017-2018

Animatrice Certifiée de mini-atelier de la Méthode Écoute Ton Corps (METC). Certification pour animer les mini-ateliers sur Le stress, L'alimentation, Le couple, Les 5 blessures de l'âme, Les peurs. 2016-2017

« **Guérison des blessures de l'âme** » – Étapes du processus pour se libérer de comportements qui nous empêchent d'être bien avec nous-mêmes et avec les autres. Depuis 2016 à la Maison de Ressourcement Gethsé-Marie, Saint-Jérôme, secteur Bellefeuille.

« **Les blessures de l'âme** » dans une communauté amérindienne - Moyens et outils pour reconnaître et se libérer de comportements qui nous empêchent d'être nous-mêmes. 2014, Maloténame, Sept-Îles, Québec.

Intensif pour femmes sur « Les blessures de l'âme » – Moyens et outils pour reconnaître et se libérer de comportements qui nous empêchent d'être nous-mêmes. 2013, Sainte-Anne de Beaupré, Québec.

« **Vivre sans culpabilité** » – Moyens et outils pour s'affranchir du sentiment de culpabilité. Depuis 2005 à la Maison de Ressourcement Gethsé-Marie, Saint-Jérôme, secteur Bellefeuille.

« **Les blessures de l'âme** » – Moyens et outils pour reconnaître et se libérer de comportements qui nous empêchent d'être nous-mêmes. Depuis 2004 à la Maison de Ressourcement Gethsé-Marie, Saint-Jérôme, secteur Bellefeuille.

Conférences

« **Pour la paix de l'âme** » – Série de conférences pour partager avec le plus grand nombre de personnes un message dont la mise en pratique des éléments clés contribuera au bien-être intérieur pour profiter pleinement de la vie, la célébrer et la savourer au quotidien. Depuis 2016 à la Maison de Ressourcement Gethsé-Marie, Saint-Jérôme, secteur Bellefeuille.

Expérience comme gestionnaire

Agente de planification de programmation et de recherche - Répondante régionale pour la Prévention des Chutes, Montréal, Canada. *Soutien des 12 CSSS (29 CLSC) de l'île de Montréal dans l'implantation du programme de prévention des chutes dans un continuum de services pour les aînés vivant à domicile.* Direction de la santé publique de l'Agence de la Santé et des services sociaux de Montréal. 2006-2011

Présidente de la Fédération des kinésiologues du Québec (FKQ). En charge de présider les conseils d'administration et de gérer le bureau exécutif de la FKQ. 2002-2008

Expérience comme directrice marketing

Mise en forme d'un livret d'accompagnement de la *Trousse d'Évaluation de l'Aptitude Physique* (TEAP) du Dr. Luc Léger. 2001

Chargée de la stratégie marketing, de la promotion et la distribution des produits du Programme Santé et Condition physique de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). 2001-2009

Expérience comme superviseure de stage

Une étudiante au Baccalauréat en kinésiologie (Université de Montréal) : Développement et animation d'entraînement de groupe et individuel personnalisé : *Symphonia Santé et Vitalité* dans le cadre du stage de 3^e année au Baccalauréat en Kinésiologie. 2018

Une étudiante au Baccalauréat en kinésiologie (Université de Montréal) : *Élaboration d'une banque d'exercices additionnels pour PIED-Maison* dans le cadre de la mise à jour du programme PIED. 2009

Un étudiant à la Maîtrise en kinésiologie (Université de Montréal) : Développement de la *Trousse pour favoriser la pratique d'activité physique chez les aînés*. 2008

Une étudiante en 3^e année au Baccalauréat en Kinésiologie (UQAM) : *La promotion des services du kinésologue auprès des autres professionnels de la santé*. 2004

Autres activités comme kinésologue

Chef d'équipe pour l'animation d'activités spéciales au profit des Professionnelles de la Chambre de commerce de la Rive-Sud de Montréal. 2007

Animation d'une table de discussion lors de la Journée internationale de la femme, Chambre de commerce de la Rive-Sud de Montréal. 2006

Membre du panel de discussion lors du colloque « Bien vieillir » organisé conjointement avec la Direction de la Santé publique de Montréal et la Fédération des kinésologues du Québec. 2005

Rayonnez
la joie de vivre !

avec

Eudoxie Adopo Ph.D. kinésologue
Professionnelle en relation d'aide METC
Coach certifiée d'abondance financière AFICEA
FORMATRICE | CONFÉRENCIÈRE | COACH | AUTEURE



ACTIVITÉ PHYSIQUE, SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

Conférences

- 2017 **La prévention en santé par les saines habitudes de vie : Des petits gestes qui feront toute la différence sur votre niveau d'énergie! Conférence organisée en collaboration avec l'ONG-Bien Vivre pour les agents de la SODECI.** Abidjan, Yopougon.
- 2017 **Santé et productivité au travail : Le rôle de la santé et du bien-être dans la productivité des travailleurs. Conférence organisée par le comité entreprise de MATA-HOLDING à l'intention du personnel.** Abidjan, Yopougon Zone industrielle.
- 2017 **Pour une communication harmonieuse dans le couple. Outils simples pour soutenir la communication dans le couple. Conférence publique organisée par la Paroisse Saint-Paul.** Abidjan, FAYA.

Formation

- 2017 **Communauté Mère du Divin Amour (CMDA). Vous êtes le Temple du St-Esprit : Comment prendre soin de la santé notre corps pour réaliser pleinement notre mission ? Formation de 9h à l'intention de formateurs pour la CMDA.** Abidjan, Palmerais.

Séminaires

- 2018 **Pour une meilleure harmonie entre Santé et activité professionnelle. J'ai de la valeur : Je choisis de créer ma vie en conscience. Organisée par Eukilibre.** Abidjan, Plateau.
- 2017 **Entreprise en Santé Ivoire. Comment mettre en place une démarche structurée de prévention en santé et mieux- être au travail, pour une entreprise qui gagne. Séminaire public organisé par l'ONG Bien-Vivre et Ligne et Équilibre à l'intention des entreprises.** Abidjan, Plateau
- 2017 **Reprendre le pouvoir sur sa vie : Moyens simples et efficaces pour être heureux au travail et faire la paix dans sa relation à l'argent dans la JOIE. Conférence publique organisée par EUKILIBRE.** Abidjan, Cocody.
- 2017 **Reprendre le pouvoir sur sa vie : Outils simples et efficaces pour transformer 7 de vos habitudes de vie dans la JOIE. Conférence publique organisée par Eukilibre en partenariat avec le restaurant LE RÉSERVOIR.** Abidjan, Biétry.

Congrès, colloques et symposium

- 2015 **Communication au 6^e congrès scientifique de la Société Ivoirienne de Gériatrie et de gérontologie (SNIGG).** *Outils simples et efficaces pour maintenir la capacité fonctionnelle de la personne âgée.* Abidjan, ENSEA.

Expérience en consultance

- 2015 **Positionnement et développement d'outils pour le centre de conditionnement physique *Ligne et équilibre*.** Recrutement et mise à niveau d'une nouvelle directrice du centre; Conception d'outils promotionnels pour les médecins, assureurs et directions d'entreprise; Conception d'un protocole de prise en charge de la clientèle; Encadrement de coaches pour la planification d'activités physiques avec ballon destinées aux entreprises; Représentations auprès de différentes instances pour promouvoir le programme de santé et mieux-être au travail; Formation d'entraîneurs pour populations symptomatiques; Soutien à l'embauche d'une commerciale, Abidjan, Cocody – Hôtel Ivoire.
- 2012-2013 **Redynamisation du centre de conditionnement physique *Ligne et équilibre*.** Réorganisation des activités et des services du centre; Implantation du concept Santé au travail par les saines habitudes de vie auprès des entreprises; Recrutement et formation du personnel administratif; Création du site Internet du centre; Mise à jour et soutien à l'intervention des instructeurs de cours de groupe, Abidjan, Cocody – Hôtel Ivoire.

Expérience en formation

- 2015 **Un programme structuré de santé et mieux-être au travail :** *Découvrez comment améliorer les habitudes de vie qui ont un impact direct sur la santé et la qualité de vie des employés pour agir sur les coûts de santé et la productivité en milieu de travail!* Séminaire organisé par le RMO à l'intention des Directions des ressources humaines et décideurs des entreprises d'Abidjan. Abidjan.
- 2015 **Dynamiser votre santé et votre mieux-être au travail :** *Découvrez des outils simples et efficaces pour augmenter votre énergie, votre créativité et votre mieux-être au travail!* Séminaire à l'intention des agents RMO. Abidjan.
- 2013 **Santé et Mieux-être au travail.** Séminaire à l'intention des dirigeants et gestionnaires d'entreprises. Abidjan, Hôtel Ibis.
- 2012 **Formation en vente.** Formation des commerciaux aux arguments de vente des différents produits et services du centre conditionnement physique *Ligne et équilibre*, Abidjan, Cocody - Hôtel Ivoire.
- 2008 **Spécialistes en évaluation de la condition physique.** Formation des entraîneurs en Évaluation de la condition physique et des habitudes de vie pour le centre de conditionnement physique *Ligne et équilibre*, Abidjan, Cocody - Hôtel Ivoire.

- 1995-2000 **Instructeurs de conditionnement physique.** Formation à l'animation de cours de groupe des étudiants de l'Institut national de la jeunesse et des sports (INJS), Abidjan, Marcory.
- 1997-2000 **Recrutement et sélection d'instructeurs** de conditionnement physique pour les centres de mise en forme, Abidjan, Plateau.

Expérience en enseignement

- 1993-2000 **Professeure** à l'Institut National de la Jeunesse et des Sports (INJS). Programme de Professorat en Éducation Physique et Sportive (STAPS) Cours de Physiologie de l'exercice.

Expérience en intervention

- 1993-2000 **Instructrice de cours de groupe** à l'Institut Traboué & au Training Centre Abidjan, Plateau.
- 1983-1985 **Instructrice de cours de groupe** à l'Institut Grunfeld Abidjan, Plateau.
- 1997-2000 **Entraîneuse personnelle** à domicile.

Expérience en promotion de la santé par l'activité physique

- 2015 **Capsules santé** Enregistrements de capsules sur le programme La santé pour tous c'est possible pour la radio de Cocody FM. Abidjan, Cocody.
- 2013 **Capsules santé** Enregistrements de capsules de promotion des saines habitudes de vie à la radio de Cocody FM. Abidjan, Cocody.
- 2013 **Présentation et conférence de presse** à différents organes de presse ivoiriens. Les bienfaits de l'adoption de saines habitudes de vie sur la productivité au travail. Abidjan, Hôtel Ivoire.
- 1997 **Intervention hebdomadaire à la radiodiffusion télévision ivoirienne (RTI):** *Mise en forme et promotion de la pratique de l'exercice physique.* Abidjan, Cocody.
- 1995-2000 **Organisation et direction de cours de mise en forme** au profit de la cité résidentielle de la Banque Africaine de Développement (BAD). Abidjan, Cocody.
- 1999-2000 **Organisation et direction de cours de mise en forme** au profit des cadres et agents de la Société de l'Électricité et de l'eau de Côte d'Ivoire (SODECI). Abidjan, Cocody.

ADMINISTRATION ET GESTION DU PERSONNEL

Gestion du personnel

- 1999-2000 **Membre de la commission d'homologation des sujets de mémoire** des élèves Conseillers et Inspecteurs de la Jeunesse et des sports à l'INJS, Marcory, Abidjan.
- 1997-2000 **Chef du service de Recherche en éducation physique et sportive** à l'INJS, Marcory, Abidjan.
- 1994-2000 **Coordonnatrice de l'unité pédagogique *Biologie du Sport*** (Anatomie, Physiologie, Biomécanique) à l'INJS, Marcory, Abidjan.

Supervision de stages

- 1997-2000 Supervision des instructeurs de conditionnement physique pour leur sélection au profit de centres de mise en forme d'Abidjan, Marcory, Abidjan.
- 1993-1994 Supervision de stages pédagogiques des étudiants en troisième année (Licence) au professorat STAPS, Marcory, Abidjan

Recherche et encadrement de mémoires

- 1993-2000 **Directrice de mémoire** des élèves Conseillers et Inspecteurs de la Jeunesse et des Sports à l'INJS, Marcory, Abidjan

Rayonnez
la joie de vivre !

avec

Eudoxie Adopo Ph.D. kinésiologue
Professionnelle en relation d'aide METC
Coach certifiée d'abondance financière AFICEA
FORMATRICE | CONFÉRENCIÈRE | COACH | AUTEURE



ORGANISMES SCIENTIFIQUES ET PROFESSIONNELS

2016...	Membre du groupe RESO Région de Montréal
2016...	Membre de RITMA association des naturopathes
2014...	Membre de l'Association francophone pour le savoir (ACFAS)
2012...	Instructrice/Examinatrice Programme La Santé par l'Activité Physique de la Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice (SCPE).
2013-2015	Partenaire et fournisseur du Groupe entreprise en santé (GES).
2008-2011	Instructrice RCR/DEA/PS reconnue par la Fondation des maladies du cœur du Québec.
2008...	Membre honoraire de la Fédération des kinésiologues du Québec.
2006-2008	Membre de la Chambre de commerce de la Rive-Sud de Montréal.
2002-2008	Présidente de la Fédération des kinésiologues du Québec.
2001...	Membre de la Société canadienne de physiologie de l'exercice.
2001-2012	Directrice de cours pour la société canadienne de physiologie de l'exercice.

PRIX ET BOURSES

1993	Premier prix SANDOZ pour la nutrition et le sport
1991	Deuxième prix Albert Creff pour la recherche en nutrition
1989-1993	Bourse d'étude de la CONFES pour des études de Ph.D. en Sciences de l'Activité Physique à l'université de Montréal
1985-1988	Bourse d'études de l'Éducation Nationale de Côte d'Ivoire pour des études de Maîtrise en Sciences de l'Activité Physique à l'université de Montréal

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

- ✓ J'ai une excellente connaissance du français, parlé et écrit;
- ✓ J'ai une bonne connaissance en lecture de l'anglais et de l'espagnol;
- ✓ J'ai une connaissance moyenne de l'anglais et de l'espagnol, parlé et écrit;
- ✓ Je possède plusieurs compétences en informatique sur plate-forme PC (Internet, Windows, Office : Word, Excel, Power Point, Access, etc...);
- ✓ Loisirs et intérêts : Navigation de plaisance, Salsa, Flamenco, Golf, Qi Gong, Yoga, Mouvement d'éveil corporel, Feng Shui.

Appui régulier à plusieurs organismes et institutions de bienfaisance: Maison de ressourcement Gethsé-Marie, Croix-Rouge du Canada, Logis Rose-Virginie, Orchestre Symphonique de Montréal (OSM), Oratoire St-Joseph, Fondation Rêves d'enfants, Opération enfant soleil, Association communautaire d'économie familiale (ACEF), Regroupement québécois pour la simplicité volontaire (RQSV), Mouvement d'éducation et de défense des actionnaires (MEDAC), Fondation Josée Lavigneur.