



Qui suis-je?

Après un premier parcours de vie de près de 20 ans dans des fonctions administratives et comptables en environnement international, je suis aujourd’hui coach professionnelle.

Le sens de ma mission?

J’ai à cœur de contribuer à une meilleure qualité relationnelle et une meilleure qualité de vie dans les organisations.

Concrètement quels types d'interventions?

Des prestations personnalisées pour travailler au plus près de vos managers et collaborateurs, pour répondre à leurs besoins en matière de communication, organisation, vision, valeurs, gestion de projets, fidélisation de l’effectif...

Comment?

Me mettre à l’écoute de vos problèmes, vous accompagner à clarifier vos enjeux pour faire émerger vos solutions.

Ensemble, définir vos objectifs et valider les étapes de transformation par des accompagnements individuels et collectifs.

Mon offre de services

- **Accompagnement/Formation** en communication active et authentique
- **Coaching** de collaborateurs et de managers
- **Gestion des compétences individuelles et/ou d'équipe et développement des soft skills**
- **Coaching sylvatique** : ateliers collectifs en forêt offrant une déconnexion, prise de recul, une respiration, un moment convivial et d'apprentissage à co-construire autrement.
- **Ateliers de gestion de stress**
- **Le pack Team building** : une journée adaptée aux besoins spécifique de l’équipe + un suivi :
 - Une journée d’animation autour d’un objectif d’amélioration (communication active, respect des règles d’équipe, projet...) dont un après-midi dynamique (learning by doing, apprendre en s’amusant)
 - 2 ½ journées de suivi à 3 et 6 mois pour accompagner l’équipe à atteindre son objectif.

Mes outils

Processus coaching

Certifiée HBDI un outil de compréhension et de fonctionnement des préférences cérébrales

Communication bienveillante (CNV)

PNL (approche comportementale pour améliorer nos techniques de communication et faire évoluer nos comportements)

Analyse Transactionnelle (approche de la posture relationnelle)

Méditation

EFT (technique de libération des émotions)

Approche pédagogique ludique

Sylvothérapie

