



Tél : +33 (0)6 63 03 04 30

Email : [catherine.courret@gmail.com](mailto:catherine.courret@gmail.com)



### 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

