



- Coach depuis 10 ans. Formatrice depuis 6 ans. Entrepreneur depuis 15 ans.
- Manager : 15 ans dans la communication, la production de contenus , 10 ans en associatif.
- Dirigeante TPE, association, Fonds de dotation : pilotage, coordination, gestion, développement commercial.
- Connaissance des entreprises (TPE à grands groupes). Vision systémique.
- Spécialités : QVT, HPI, Management, Leadership, Communication, Agilité relationnelle, développement personnel.
- Valeurs : authenticité, bienveillance, optimisme, engagement.



Sandrine - Consultante – Coach, praticien PNL certifiée

Missions récentes

- Bilan de carrière d'une ingénieure Data analyste. Thèmes abordés : projet de vie, questionnements sur compétences, gestion de l'organisation, posture et assertivité.
- Coaching d'un informaticien en fin de carrière dans l'administration publique pour préparer son projet de retraite. Deuils à faire, vie personnelle à reconstruire.
- Coaching d'une cadre profil HPI en suite de Burn-out pour connaître et respecter ses besoins dans le cadre d'une mobilité interne avec intégration d'un nouveau poste.
- Coaching d'une cinquantaine de personnes dans le cadre de formations individuelles en ligne sur le leadership, l'agilité relationnelle, l'audace, l'optimisation du temps et de son organisation. Directeurs d'agences, cadres dirigeants, directeurs de régions, managers, chargés de projets, collaborateurs.
- Coaching d'une manager en fin de carrière ayant quitté son emploi en rupture conventionnelle. Questionnement autour du retour à l'emploi ou d'un projet personnel avant la retraite. Thèmes principaux abordés : valeurs, besoins, contexte. Choix pour un arrêt du travail, gestion d'une succession, mise en place d'un projet immobilier.
- Coaching d'une formatrice en Ehpad, avec un projet de retraite, changement de lieu de vie.
- Accompagnement de la création d'un nouveau comité de direction au sein d'une association. Ateliers collaboratifs.
- Animation de formations et ateliers sur le thème "Bien vivre les changements"
- Animation de formations sur le thème "Bien communiquer avec ses équipes et sa hiérarchie" et "donner du feed-back constructif"
- Conception d'une formation sur le thème du Burn-out : sensibilisation des managers, appréhension des cas en risque, pratiques préventives
- Animation d'une formation sur le thème de la valorisation auprès de managers.
- Animation d'ateliers de conduite du changement dans le cadre de déménagement avec nouveau site en environnement de travail dynamique (Flex office)

Quelques références en coaching et accompagnement

Public: Pôle Emploi, CD 78, Mairie 92

Privé : Total Energies, Orange, Colas, Fiducial, Groupe Omnicom, TimeOne, Hachette, Alten, FDJ, Sanofi

Associatif : Droits d'urgence, Action Jeunes, Solid'Elles, La sauvegarde, Institut Supérieur Maria Montessori

Mon approche

J'ai toujours été sensible à la qualité de vie au travail, à la communication, la bienveillance afin que les personnes puissent travailler dans de bonnes conditions leur permettant d'être performants et de progresser.

Mes accompagnements visent le développement professionnel et personnel, les relations écologiques, dans la bienveillance.

Mon approche est systémique et se réfère à la psychologie humaniste et la psychologie positive. Chaque individu a en lui les ressources pour obtenir ce qu'il souhaite. Ma posture et mes méthodes permettent à chacun de lever ses blocages, d'accéder à ses potentiels, de se donner les autorisations nécessaires pour atteindre ses objectifs.

Se caler dans le registre de l'autre, partager une vision coconstruite, écouter avec mes sens et mon cœur, être authentique, offrir une écoute empathique, me permettent d'accompagner mes clients dans une relation de confiance propice aux changements.

Je compose en fonction des besoins de chacun, et de la palette d'outils à ma disposition. La relation est cependant le point central de mon approche.

Philosophie personnelle

Je crois que rien n'arrive par hasard. La vie est faite de rencontres et d'expériences qui nous sont offertes pour nous permettre de grandir.

Chacun son chemin, ses apprentissages pour se réaliser et les difficultés font partie des enseignements.

Les changements sont permanents ; il est essentiel de se construire une base solide avec un référentiel interne afin de s'adapter en permanence, et laisser de côté ce qui n'est plus efficace pour soutenir les futures étapes de la vie.

Ecouter et mettre en œuvre ses valeurs, écouter ses émotions, son corps et ses signaux, trouver du sens dans sa vie professionnelle et personnelle, sont des ressources pour naviguer dans les vagues de la vie.

Le droit à l'erreur est essentiel pour progresser et apprendre en permanence, tout comme remettre en cause ses croyances limitantes, s'ouvrir à de nouveaux possibles.

La mise en lumière et la reconnaissance de ses qualités, compétences, mais également de tout ce qui va bien est également essentielle pour nourrir l'estime de soi, la motivation, la confiance et maintenir le moral.

Je propose à mes clients de se connecter ou se reconnecter à leur essence afin d'accéder à leurs projets de transformation en respectant leur écologie personnelle.

Comme disait Gandhi, je crois que pour changer le monde cela commence par soi. Aussi, je suis dans une démarche de formation et développement personnel continue depuis près de 20 ans et mes accompagnements contribuent à aider des personnes qui ont envie eux aussi de s'offrir les moyens pour accéder au meilleur pour eux, et éventuellement de contribuer à un monde meilleur.

Certifications

- Coach Certifiée Work Energy Analysis ®
- Facilitatrice certifiée Codéveloppement méthode Payette et Champagne – Cecodev
- Coach certifiée DOJO
- Praticien PNL certifiée DOJO

Formations

- Technicien Hypnose (IFE et DOJO)
- Analyse transactionnelle (DOJO)
- Process Communication (DOJO)
- Education émotionnelle (Faber & Mazlish)
- Master I communication (Sup de Pub)

• Nombre d'années d'expérience

- Plus de 20 ans
- dont 10 en accompagnement et coaching
- dont 10 en entrepreneur indépendant
- dont 15 en management