



ACCOMPAGNEMENT AU DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL ET PERSONNEL



COACHING



CONFERENCES



ATELIERS



SOPHROLOGIE



Le coaching consiste à accompagner des individus, des équipes, dans la définition et l'atteinte de leurs objectifs (de développement, de décision, de transformation...), au bénéfice de leur évolution personnelle et professionnelle. Cette démarche personnalisée est basée sur les principes d'autonomie, de responsabilité et de mise en action.

Les conférences permettent, auprès d'un large public, à la fois d'informer, de sensibiliser, de motiver, de déclencher des prises de conscience, d'amener à la réflexion et à l'action. Les thèmes y sont plus larges que les ateliers : "Dépasser ses freins pour libérer son potentiel", "Mieux vivre et travailler ensemble", "Performance et préparation mentale"...

Les ateliers sont basés sur l'acquisition de compétences, l'apprentissage de savoir-faire, mais aussi de savoir-être avec une mise en pratique sur une thématique spécifique. Participatifs et collaboratifs, ils permettent les échanges et les interactions entre les participants et l'expérimentation de nouvelles attitudes et de nouveaux comportements.

La sophrologie utilise une méthodologie et un ensemble de techniques destinées à mobiliser de façon positive les capacités et ressources qui existent en tout être humain. Ainsi, la sophrologie peut être proposée comme un accompagnement au service du développement des compétences ou encore un outil d'amélioration de la performance et de la qualité de vie.

Exemples de coaching individuel

- Transition de carrière
- Changement de poste ou de métier
- Prise en charge d'une équipe
- Accès à un niveau managérial supérieur
- Prise en charge d'un projet complexe
- Développement des compétences
- Problématique de leadership
- Problématique relationnelle

- Accompagnement personnalisé et sur-mesure (de personnes ou de groupe de personnes)
- Développement des potentiels, des compétences, de la performance individuelle et collective
- Nombre de séance à définir
- Durée : **1h30 par séance indiv.**

Exemples de thématiques

- **Dépasser ses freins... pour libérer son potentiel**
- **Mieux vivre et travailler ensemble**
- **Performance et préparation mentale**

- Partager, informer, transmettre, motiver, déclencher des prises de conscience, amener à la réflexion et à l'action sur une thématique générale
 - Séminaire, Team building, Conventions...
 - **Large public**
 - Format de **1h à 2h**

Exemples de thématiques

- **Mieux gérer son temps et ses priorités...** pour gagner en productivité
- **Savoir prendre la parole en public...** pour mieux communiquer
- **Savoir donner du feedback...** et en recevoir
- **Savoir dire non...** pour s'affirmer tout en respectant l'autre
- **Savoir bien recruter...** pour trouver le bon collaborateur

- Acquisition de compétences et mise en pratique sur une thématique spécifique
 - Participatif et collaboratif : échanges et interactions entre les participants
 - Public de **20 personnes maximum** / atelier sur-mesure
 - Format **d'1/2 journée à 1 jour**

Exemples de thématiques

- **Découverte de la Sophrologie**
- **Comprendre et mieux gérer son stress...** pour mieux vivre son quotidien
- **Améliorer sa qualité de sommeil...** pour préserver sa santé
- **Reconnaitre et gérer ses émotions...** pour améliorer ses relations
- **Renforcer sa confiance en soi**
- **Améliorer sa concentration**

- Les ateliers de sophrologie comprennent théorie et pratique : les participants repartent avec des outils qu'ils pourront refaire chez eux
 - Public **de 12 personnes maximum** / atelier
 - Format : de **1h30 à 1 journée** en fonction des thématiques

Jennifer Chazal

Coach professionnelle, formatrice, consultante et sophrologue

25 années d'expérience en entreprise, que ce soit dans des grands groupes internationaux ou de plus petites structures. J'ai pu occuper de nombreux postes, notamment en tant que directrice de clientèle, manager d'équipe, manager de grands comptes internationaux, ou encore consultante en recrutement et en évaluation individuelle/d'équipe, formatrice, coach, mentor...

Pragmatisme – Mise en action – Adaptabilité – Authenticité : sont les maîtres-mots qui définissent le mieux mon approche dans mes accompagnements.

- **Coach Professionnelle Certifiée** (RNCP niveau 7) diplômée de LINKUP COACHING en 2015
- **Sophrologue Praticienne Certifiée** (RNCP niveau 5) diplômée du C.E.A.S. en 2011 et de la F.E.P.S. en 2012
- **Membre de l'EMCC France** (European Mentoring and Coaching Council) - *code déontologique du coaching*
- Membre de la **Chambre Syndicale de Sophrologie** - *code déontologique des sophrologues*



Libérer son potentiel et s'engager par l'action !

