



LES PROGRAMMES « SERVICES AUX PARTICULIERS »

Les programmes qui boostent votre motivation, votre bien-être professionnel et vous guident dans votre envie d'évolution professionnelle.

Coaching individuel professionnel

Bilan de compétences

Les programmes qui renforcent votre posture managériale ou de « jeunes » entrepreneur(e)s

Coaching individuel professionnel

Conseil personnalisé

Atelier « Communauté de Managers » (pour manager)

Atelier « De Soi au Digital » (pour entrepreneur(e))

Les programmes qui permettent de choisir des études et un métier motivant

Bilan d'orientation

Coaching professionnel individuel

Le programme qui vise à construire un bien-être durable et des capacités de résilience

Accompagnement « Développement de soi » - Motivation/Forces/Sens



Coaching Professionnel

Le coaching, c'est quoi ?

C'est accompagner une personne à développer ses performances et trouver ses propres solutions pour atteindre un objectif personnel ou professionnel. Le coaching donne les moyens à toute personne qui le souhaite d'apprendre à se connaître, d'élargir son champ des possibles et de prendre conscience de ses forces pour passer à l'action.

Le coaching, pour qui ?

Vous avez envie de donner du sens à vos projets, de décupler votre motivation et d'avancer sereinement dans vos projets ? Vous vous posez des questions qui restent sans réponse ? Vous êtes disposé(e) à trouver les réponses grâce à un travail d'introspection et de mise en action ? Alors oui, c'est fait pour vous !

Quels objectifs ?

Que vous soyez salarié(e), manager, dirigeant, entrepreneur(e), étudiant(e)...

- développer vos compétences dans un domaine spécifique, comme améliorer votre communication, votre gestion du temps ou votre gestion des émotions, retrouver votre équilibre pro/perso, renforcer votre confiance en vous, réussir votre prise de poste, décupler votre motivation, etc.
- définir un projet cohérent, motivant et challengeant, décupler votre énergie et oser vous lancer.
- garder ou retrouver de la motivation, et trouver les opportunités de développement
- prendre du recul, ouvrir votre champ des possibles pour aborder le travail différemment, retrouver du sens et booster votre motivation.
- faire un travail d'introspection et de remise en question pour redonner un élan à votre carrière et vivre sereinement cette phase de transition...

Durée ?

Un premier entretien téléphonique de 30 minutes gratuit et sans engagement est organisé en amont de chaque coaching pour vous présenter le cadre de travail et échanger sur vos projets. La durée est ensuite évaluée en fonction de vos objectifs de 1 à 6/8 séances espacées de 3 semaines environ.



Conseil Personnalisé

Le conseil personnalisé en management, c'est quoi ?

C'est un accompagnement opérationnel et personnalisé visant à développer vos compétences de manager/dirigeant, basé sur des échanges entre pair. Je vous guide et vous conseille à partir de mon expérience, de mon expertise, de mon goût et aptitude à transmettre.

Le conseil, pour qui ?

Vous êtes manager/dirigeant et avez :

- Besoin de « renforcer votre confiance », au moment d'une prise de poste, après une réorganisation qui a rebattu les cartes et redéfini les rôles et positions des un-es et des autres, quand on a du mal à se convaincre de sa légitimité.
- Besoin « d'y voir plus clair » sur votre pratique et les impacts de celle-ci.
- Besoin de stimuler « votre esprit d'innovation », « ouvrir de nouvelles pistes », explorer vos marges de progrès, exploiter vos potentialités, se projeter dans le futur.
- Lasser de suivre une énième formation théorique, qui ne prend pas en compte votre personnalité, vos valeurs, vos forces.

Il est normal de connaître certains moments de questionnements, de doutes et pour les traverser le plus sereinement possible, il faudrait un avis externe, mais :

- Ce n'est pas évident de se confier à son supérieur, qui est la personne qui vous évalue,
- Evoquer ses doutes avec son équipe, n'est pas des plus judicieux pour ne pas perdre potentiellement sa confiance,
- Discuter avec ses collègues qui, peut-être, sont en compétition avec vous ou pas toujours disponibles,
- Recourir aux supports RH et se questionner sur leur neutralité ou compétence sur la problématique managériale qui vous préoccupe...
- Evoquer ses questionnements avec son entourage familial ou amical qui n'aura pas toujours la compétence ou la neutralité requise.



Un accompagnement managérial vous permettra de prendre du recul, pour mettre à plat la situation et relativiser. Vous pourrez ainsi analyser objectivement la situation afin de définir votre propre stratégie et mise en actions, et ainsi retrouver votre équilibre.

Quels objectifs ?

- A rendre agile son organisation,
- A augmenter son bien-être au travail
- A créer une culture d'équipe & développer l'intelligence collective
- A augmenter sa motivation et transformer ses résistances au changement
- A améliorer ses modes de fonctionnement et sa performance
- A améliorer sa posture & son leadership
- A améliorer son savoir-faire managérial et relationnel
- A apprendre à canaliser (ou exprimer selon le cas) ses émotions, à gérer le stress, les conflits, à résoudre efficacement des problématiques.
- A préparer votre propre entretien annuel d'évaluation, savoir mettre en avant vos réussites, prendre du recul.

Durée ?

Un premier entretien téléphonique de 30 minutes gratuit et sans engagement est organisé en amont pour échanger sur vos projets.

La durée est ensuite évaluée en fonction de vos objectifs de 1 à 6 séances espacées de 3 semaines environ.



Bilan de compétences

Signataire d'un partenariat, je vous accompagne dans votre bilan de compétences pour le groupe leader Orientaction.

"La meilleure façon de prédire l'avenir, c'est encore de le créer".

P. Drucker

Le bilan de compétences Orientaction, c'est quoi ?

C'est identifier ses aspirations, ses valeurs, ses forces, sa personnalité, ses besoins pour une meilleure connaissance de soi puis analyser ses compétences, ses softskills, ses savoirs, ses savoirs-faire pour définir son (nouveau) projet professionnel, sa reconversion, trouver le métier ou le statut (salarié, entrepreneur...) qui nous conviendra, nous épanouira.

Le bilan de compétences c'est une projection positive vers l'avenir en développant ses aptitudes, et en gagnant en autonomie pour orienter et piloter sa carrière.

Le bilan de compétences, pour qui ?

Pour les salariés, demandeurs d'emploi, chef(fe) d'entreprise qui souhaitent travailler un projet professionnel qui permette d'améliorer leur niveau de satisfaction au travail, mais aussi de développer leur employabilité et de sécuriser leur parcours.

Cet accompagnement s'accompagne d'un plan d'action concret permettant de mettre en œuvre ce projet...

Quels sont les moyens pédagogiques utilisés ?

Trois phases obligatoires selon le Code du Travail :

- Phase préliminaire
- Phase d'investigation
- Phase de conclusions



Pour tout savoir sur les techniques pédagogiques, le déroulé du processus, les différentes formules :

- [Orientaction](#)
- [Ou contactez-moi](#)

Durée ?

La durée totale du bilan de compétences inclut les temps d'entretien (présentiel ou distanciel synchrone) et les temps de travail guidé à l'aide des Ebooks (distanciel asynchrone) et varie selon la formule choisie : "Classique"(24h) ou "Essentiel"(16h).



Bilan d'orientation

Signataire d'un partenariat, je vous accompagne dans votre bilan de compétences pour le groupe leader Orientaction.

"Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie". Confucius

Le bilan d'orientation "Orientaction", c'est quoi ?

Choix de stages, de développement de compétences, choix de cursus, d'écoles... Tant de paramètres à prendre en compte pour se mettre en position de réussite et ainsi pouvoir définir un projet professionnel de qualité et avancer ensuite plus sereinement dans ses premiers pas dans la vie active.

Voilà comment interviennent les bilans d'orientation. Permettre aux jeunes de mieux se connaître : leur personnalité, leurs valeurs, leur orientation, leurs aspirations.

Le bilan d'orientation, pour qui ?

Pour les collégiens, lycéens, étudiants qui ont besoin d'être écouté, considéré, rassuré, guidé dans le choix de leur orientation scolaire et professionnel.

Quels sont les résultats ?

L'accompagnement impacte de manière significative l'estime de soi, le comportement scolaire du jeune, son rapport à l'école, et à l'autorité incarnée par ses professeurs et ses parents ainsi que sur son équilibre intérieur.



Les effets bénéfiques recensés :

- Une amélioration significative des résultats scolaires notamment par le développement de la motivation et de l'auto-motivation,
- Une forte tendance à la baisse des redoublements,
- L'anticipation du décrochage scolaire lié à la démotivation.
- Une autonomie, une confiance en soi et une maturité accrue,
- L'affirmation de soi renforcée grâce à des choix construits et réfléchis,
- Mieux choisir son métier, un métier conforme à la personnalité et aux aspirations du jeune.
- Choisir un métier dans un secteur porteur avec des débouchés professionnels avérés.
- Augmenter ses chances de réussite en choisissant la formation professionnelle la plus à même de répondre aux objectifs que le jeune s'est fixé.

Pour tout savoir sur les trois accompagnements proposés, le déroulé du processus :

- [Orientation](#)
- [Ou contactez-moi](#)

Durée ?

Entre 3 à 7 heures selon la formule choisie : "Essentiel", "Essentiel +" ou "Intégral".



Atelier "Communauté de Managers"

Le co-développement, c'est quoi ?

Les créateurs Adrien Payette et Claude Champagne définissent le groupe de codéveloppement professionnel comme « une approche de développement pour des personnes qui croient pouvoir **apprendre les unes des autres** afin d'améliorer leur pratique. La réflexion effectuée, individuellement et en groupe, est favorisée par un exercice structuré de consultation qui porte sur des **problématiques vécues** actuellement par les participants...».

Chaque participant(e) apporte son sujet, sa problématique professionnelle actuelle.

Les autres participants, vont **questionner** et **proposer des solutions** pour l'aider à résoudre ses difficultés.

C'est un outil d'**intelligence collective** pour qui pense que $1+1=3$ voire $1+1=10$.

Le codéveloppement s'appuie sur les **principes suivants** :

- Le partage d'expériences.
- L'écoute, le questionnement et la reformulation.
- Le non-jugement.
- La force de proposition.
- L'absence de hiérarchie.
- L'engagement envers soi-même et les autres.
- La dynamique questionnant/questionné.
- L'esprit collectif.

Apprendre, collectivement, à trouver des solutions nouvelles difficilement accessibles individuellement dans le respect de valeurs telles que la solidarité, la confidentialité, la bienveillance, la sincérité dans la parole, le respect et la liberté d'implication.



Les ateliers de co-développement, pour qui ?

Toute personne ressentant le besoin d'être **accompagnée** dans le cadre du développement de son activité de **manager, dirigeant, cadre**.

Tout professionnel souhaitant **analyser, confronter, recréer sa pratique professionnelle en management** dans le cadre d'un travail de co-développement basé sur une méthode de travail spécifique au sein d'un groupe de personnes exerçant le même métier, ou un métier proche.

Les participants, ici, n'ont **pas de lien hiérarchique** entre elles et agissent pour **leurs propres besoins internes** et qui veulent **apporter leur vision et s'enrichir de celles des autres, améliorer leurs pratiques managériales et professionnelles, favoriser une culture de coopération, développer leur transversalité, repenser une organisation, conduire un changement**.

Le processus ?

Quoi ? En fonction de la taille du groupe : soit décision collective d'une problématique portée par un des participants soit tout le monde a le temps d'exposer son sujet (l'animation est ajustée si besoin). Dans tous les cas, cette pratique, basée sur l'intelligence collective, permet à chaque participant de retirer des bénéfices, qu'il soit client ou consultant...

Qui ? Un groupe de 3 à 6 personnes (pas d'atelier en dessous 3) sur inscription préalable.

Où ? Certains ateliers se déroulent en présentiel à Orléans (24 rue de Limare 45000 Orléans) / en visio ou dans votre entreprise.

Comment ?

- 1 - Exposé de la situation
- 2 - Clarification où les « consultants » posent des questions sur la situation et le « client » répond
- 3 - Reformulation où le client reformule sa problématique
- 4 - Consultation où les consultants poussent des idées, des témoignages, des conseils etc.
- 5 - Le client part avec son plan d'action
- 6 - Les consultants partent eux aussi avec des apprentissages et potentiellement un plan d'action.



Le résultat de ces ateliers sont souvent des partages de pratique, le partage d'outils très concrets, et des conseils basés sur l'expérience vécue.

En plus de cette ouverture sur d'autres pratiques, ce format permet de :

- 1 - Développer l'écoute active,
- 2 - Apprendre à faire confiance au groupe et à la diversité,
- 3 - Confronter ses pratiques avec ceux d'autres entreprise.

Objectifs ? Exemples de sujets traités

- « Comment mieux gérer mon temps de travail ? »
- « Comment clarifier mes priorités ? »
- « Comment asseoir mon assertivité ? »
- « Comment améliorer mes relations interpersonnelles ? »
- « Comment être à l'aise avec les feedbacks ? Comment faire du feedback ? Comment recadrer et être à l'aise avec ceci ? »
- « Comment faire mes 1ers pas de manager sans stress ? Par quoi commencer ? »
- « Nouvelle organisation et frein au changement, comment fédérer l'équipe ? »

Quels bénéfices vous allez en retirer ?

- Se nourrir de l'expérience des autres
- Repartir avec des actions concrètes et se mettre en action
- S'obliger à prendre systématiquement un temps de réflexion
- Débloquer les freins, dépasser les peurs
- Avoir un groupe d'appartenance où règnent confiance et solidarité
- Renforcer la cohésion d'équipe



Atelier "De Soi au Digital"

"De Soi au Digital", c'est quoi ?

En partenariat et co-construit avec OréCom Digital, cet atelier sur un ou deux temps, vous permettra de tout connaître sur la création de votre page pro Facebook.

Partir de vous, vos valeurs, votre vision de la communication digitale, de vos sens de perception pour élaborer concrètement votre page, c'est ce que vous propose cet atelier.

A l'issue de ces temps, vous aurez créé votre page, élaboré un calendrier éditorial, saurez utiliser CANVA et aurez échangé sur vos premières publications.

"De Soi au Digital", pour qui ?

Pour les PME, entrepreneurs, freelances, associations, qui veulent créer leur page Facebook et ainsi atteindre leurs futurs clients.

Aucune compétence ou connaissance technique requise, venez juste avec votre PC.

Le processus ?

Qui ? Un groupe de 5 à 8 personnes (pas d'atelier en dessous de 5) sur inscription préalable, pour permettre également les échanges dans le groupe.

Où ? Certains ateliers se déroulent à

- Orléans (Espace "LOCO" 24 rue de Limare 45000 Orléans) ou
- Olivet (Espace "Orléans Pépinière" 111 Boulevard Duhamel du Monceau 45160 Olivet)

Quand ?

Deux matinées le samedi de 9h30 à 12h30, espacées de 3 à 4 semaines.

Programme différent, inscription à la séance possible.



Coaching " Développement de Soi"

"Développement de soi", c'est quoi ?

Le programme "**Développement de Soi**" repose sur la **psychologie positive** qui vise à s'appuyer sur ses ressources personnelles pour construire un **bien-être durable** et des **capacités de résilience** face aux événements difficiles ou stressants.

Il permet de travailler sur des ressources personnelles comme l'**optimisme** et les **compétences émotionnelles** (apprendre à identifier, exprimer, réguler ses émotions désagréables et cultiver ses émotions positives), de **développer des relations épanouissantes**, apaisées et bienveillantes avec soi, autrui et son environnement et enfin de **trouver une cohérence avec soi-même** en découvrant ce qui a du sens pour nous et en s'engageant dans cette direction.

"Développement de Soi", pour qui ?

Répondez de ces questions :

Vous sentez vous heureux(se) ?

Êtes-vous ouvert(e) au changement ?

Pensez-vous que le bonheur dépend des autres ?

Avez-vous confiance en vous ?

Êtes-vous indulgent(e) avec vous-même ?

Culpabilisez-vous facilement ?

Avez-vous le sourire facile ?

Vous sentez-vous bien dans votre vie affective ? (que vous soyez en couple ou célibataire)

Êtes-vous épanoui(e) professionnellement ?

Agissez-vous en fonction de vos valeurs ?

Agissez-vous en fonction de vos besoins ?



Vous sentez vous à la hauteur ?

Vous avez envie de travailler certaines de ces thématiques pour être plus libre, alors ce programme est fait pour vous.

Vous avez envie d'avancer et de travailler le "comment" et non le "pourquoi" ? Alors vous êtes au bon endroit.

Un processus en 8 étapes :

A chaque séance, un objectif :

1. Introduction à la psychologie positive et découverte des émotions positives.
2. Appréhender ses forces
3. Apprendre à savourer le présent
4. Découvrir ses valeurs
5. Développer la bienveillance envers soi et les autres
6. Cultiver la gratitude
7. Prendre du recul sur l'échec
8. Bilan

Durée :

8 séances d'1h00 /1h15 espacées de 15 jours