

Développez votre assertivité

OBJECTIF

Coaching destiné à développer estime et confiance en soi pour s'affirmer et avoir des relations harmonieuses et respectueuses.

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

Salariés, entrepreneurs et étudiants souhaitant mieux se connaître. Aucun prérequis n'est nécessaire.

MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

6 séances en salle ou en visio-conférence comprenant des tests, mises en situation, jeux de rôles et débriefing personnalisé. Formation individuelle.

SUIVI & ÉVALUATIONS

Feuilles de présence à émarger. Fiches d'évaluation remises à la fin de la formation. Remise d'une attestation de suivi.

DATES

Sur demande

DURÉE

Sur mesure

TARIF

Sur demande

INTERVENANTES

Bénédicte DUSSY SACHS

Coach professionnelle - Consultante en évolution de carrière

Bénédicte a passé plus de 25 années de vie professionnelle en entreprise, dont 15 ans dans l'audiovisuel à la direction des programmes de chaînes de télévision. Elle a piloté des projets, des équipes, expérimenté le changement, les évolutions de carrière et deux reconversions professionnelles. Elle retient de tout ce chemin, qu'on peut se réaliser entièrement si on parvient à se comprendre soi-même. Elle a ainsi choisi d'accompagner les individus et les organisations dans ce cheminement complexe.

Coach professionnelle, Elle forme les acteurs de l'entreprise à la communication, à la cohésion d'équipe et au management, par le biais de la connaissance de soi. Un levier précieux face aux univers en transformation.

Elle accompagne tous ceux qui souhaitent mener une réflexion sur leur vie active: Faire le point, (re)donner du sens à sa vie professionnelle, devenir acteur de son propre développement, retrouver confiance en soi, apprendre à vivre le changement. Elle est formée à l'accompagnement en évolution professionnelle, au coaching, à l'analyse transactionnelle et à la psychanalyse. Elle est certifiée à l'intelligence projective et au MBTI. Son cadre de référence, constitué de lectures, de recherches et d'expériences est l'analyse transactionnelle (Eric Berne), la psychologie (Carl Rogers et Will Schutz) et la psychanalyse (Freud et Alice Miller). Autant de personnalités inspirantes dont les travaux lumineux ont consisté à révéler l'homme dans la complexité de son fonctionnement.

« Les bases fondamentales de ma réussite professionnelle et personnelle reposent sur ma capacité à me comprendre » Will Schultz

Caroline BIJAQUE

Coach Carrière & Personal Branding Strategist,
My First Agency

Après 7 années d'expériences au sein d'un grand groupe média avec une triple casquette de promotion, digital et marketing, je me rends très vite compte que l'humain est au cœur de mes préoccupations. Je décide alors de me former à l'approche PNL et à différents outils et méthodes d'accompagnement (Bilan de Compétences, Personal Branding, Approche Systémique, Process Com, Analyse Transactionnelle, Pensée Visuelle, Coaching d'artistes Outils Quantiques)

Coach Professionnelle Certifiée, je fonde, en 2015, My First Agency, agence 360° dédiée à l'accompagnement humain.

Passionnée par les gens, leurs histoires de vie et leurs modes de fonctionnement, ma mission est de vous aider à libérer votre pouvoir personnel pour vous permettre de créer votre propre voie.

Nous nous engageons ensemble pour vous libérer de ce qui vous pèse, vous empêche, vous formate et enfin retrouver votre liberté d'être, d'agir, de penser, de ressentir, de réussir, d'échouer, d'oser, de quitter, de rêver, bref apprendre à vous aimer pour créer et être dans votre vie.

Que ce soit en individuel ou en collectif, pour des profils salariés, indépendants ou artistes, je vous aide à reconnecter et à aligner votre corps, votre cœur et votre tête pour plus de conscience et d'action.

"La beauté commence au moment où vous décidez d'être vous-même" Coco Chanel

PROGRAMME

- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Savoir dire non de manière assertive
- Gérer les critiques et les conflits
- Renforcer l'estime et la confiance en soi