



*Françoise Collard*  
*Coach du Vivant*

*Coach professionnel / Coach de vie*

**Paris- Hauts de Seine**

**www.coachduvivant.fr**

**fc@coachduvivant.fr**

**06 82 49 84 23**

- ❖ Certifiée en coaching professionnel par l'Académie du Coaching
- ❖ Certifiée en accompagnement professionnel par ISAMET - Isabelle Méténier
- ❖ Certifiée Praticien PNL ( institut Repère )
- ❖ Formation en analyse transactionnelle ( niveau 101)
- ❖ Certifiée en test STRONG sur les intérêts professionnels
- ❖ Certifiée en hypnose ericksonienne par Stephen Gilligan

*Trois modes d'intervention :*

- *coaching professionnel individuel*
- *bilan professionnel - élaboration de projet*
- *coaching de vie*

Chacun de nous a sa propre représentation de la réalité qui s'est élaborée au fil de nos expériences ; celles-ci ont généré en nous des modes de fonctionnement, de penser, de ressentir, de se comporter.

Certains d'entre eux ne sont plus forcément adaptés à notre environnement présent ou nous dépassent par des réactions indésirables. Il s'agit d'utiliser ces expériences comme une ressource afin de libérer notre potentiel d'évolution.

Changer notre regard sur nous et sur le monde, donner un nouveau sens à notre vie, s'aligner avec notre identité, nos valeurs et nos motivations profondes sont les voies d'accès à notre **accomplissement personnel et professionnel**.

Les approches que j'utilise pour vous accompagner dans ce sens sont , pour la majorité d'entre elles, issues des courants humanistes qui ont foi en la nature humaine ; ils replacent l'être dans sa capacité à puiser dans ses propres ressources pour accéder à ses solutions et **devenir ainsi créateur de sa vie**.

L'accompagnement se fait dans la **bienveillance et le respect** sans conseiller ni se substituer à vous, par une démarche structurée, mesurable et transparente pour vous amener à trouver vos propres réponses vers plus d'autonomie et de responsabilisation.



## Coaching professionnel individuel

- ❖ dirigeant
- ❖ manager
- ❖ collaborateur

*"Dans la vie, il n'y a pas de solutions, il y a des forces en marche ; il faut les créer et les solutions suivent" A de Saint Exupéry*

### Domaines d'intervention

- **Coaching de la personne** : prise de poste - affirmation de soi - gestion du temps - prise de parole en public - performance - motivation - déstabilisation - gestion du stress - adaptabilité à de nouveaux contextes : transition - reconversion;
- **Coaching relationnel** : intégration - communication - gestion des conflits;
- **Coaching de management d'équipe ou de projet** : prise de fonction - leadership - efficacité managériale - gestion du temps



## **Bilan / projet professionnel**

*" la vie est un chemin semé de chances à saisir "*

Le bilan est un moyen d'atteindre l'objectif d'élaborer un projet professionnel à partir de ses compétences professionnelles et personnelles, de ses aptitudes et motivations.

### **Les finalités**

- **Faire le point de votre trajectoire et comprendre vos choix passés;**
- **Révéler votre identité professionnelle en cohérence avec vos valeurs et motivations profondes;**
- **Mettre en évidence vos compétences - savoir être et savoir faire - et vos potentialités;**
- **Définir vos objectifs professionnels;**
- **Formaliser et réaliser votre projet.**



## Coaching de vie

*"Qu'est-ce que le bonheur sinon l'accord vrai  
entre un homme et l'existence qu'il mène ?"*

*Albert Camus*

### Les domaines d'exploration

- Comprendre vos liens avec le passé pour mieux vous en libérer : exploration de votre histoire de vie
- Changer votre regard sur l'autre
- Renforcer l'estime de soi et votre affirmation
- Découvrir vos talents caché - Libérer votre créativité
- Dépasser les épreuves et vous reconstruire
- (Re)-trouver un sens à sa vie et se donner de nouvelles priorités
- Développer une communication fluide avec l'environnement