



Cabinet de Coaching – Consulting – Bilan de Compétences – Atelier / Formation

SPÉCIALISTE EN GESTION ET TRANSITION DE CARRIÈRE

◆ Élancez-vous et propulsez vos talents !

- * Orientation
- * Reconversion
- * Évolution
- * Création
- * Mobilité
- * Agilité managériale
- * Développement des Talents et des Compétences
- * Leadership et connaissance de soi
- * Gestion du stress et bien-être au travail

◆ Devenez acteur de votre réussite et donnez du sens à votre carrière!



Faites l'expérience de la « **Congruence professionnelle** » - de l'Art d'être bien dans son métier et de s'y sentir à sa place !



La mission de Propul'Sens



(Re)donner **Sens** et **Puissance** à vos aspirations et (re)construire ensemble une **carrière** qui **vous correspond**

- ✓ Vous accompagner dans la carrière ou dans la voie qui vous correspond
 - ✓ Faciliter votre engagement dans le changement
- ✓ Contribuer à votre développement pour mieux vous adapter et mieux vous révéler
 - ✓ Ouvrir le champ des possibles pour devenir qui vous êtes vraiment !

MES ATOUTS, au service de votre réussite !



Un niveau d'expérience et d'expertise :

- **15 ans d'expérience** professionnelle et personnelle dans différentes **fonctions d'encadrement**
- Une **expérience d'évolution** et de **transition** professionnelle, de **reconversion**, et de **création** d'entreprise
- Un diplôme de **Coach-consultante** professionnelle **certifiée RNCP 7**, bac + 5, reconnu d'État

Professionalisme :

- **Des spécialisations certifiantes**, donnant **droit au titre** de Coach-consultante **Spécialisée en**:
 - Gestion de carrière et évolution professionnelle (CPFFP)
 - Gestion du stress et des émotions (CPFFP)
 - Accompagnement en Bilan de compétences (CPFFP)

Une approche humaine !

Ecoute et Bienveillance, Humanisme et Authenticité, Respect et Dignité, Confiance et Sécurité, Éthique et Professionalisme

Une approche humaniste, centrée sur la personne, avec des outils puissants, des méthodes systémiques et intégratives, pour gagner en pertinence et en efficacité

Construisons ensemble votre Carrière !



MES PRESTATIONS, pour co-construire votre projet professionnel !

Bilan de carrière :

Vous souhaitez **trouver votre voie** professionnelle, celle qui fait sens, qui vous ressemble et **établir un projet** adapté, réaliste et stimulant ; Vous souhaitez **évoluer** dans votre parcours professionnel, décrocher un poste, **développer votre potentiel** et propulser vos talents, le bilan de carrière est **l'outil incontournable** de votre gestion de **carrière** pour vous **élancer vers l'avenir** et construire votre projet de carrière.

- ✓ **Parcours « Emergence »** : Trouver sa voie et donner du Sens
- ✓ **Parcours « Performance »** : Propulser ses Talents

Bilan de compétences :

Vous souhaitez **faire le point** sur votre situation professionnelle, identifier vos **points forts** et vos axes d'amélioration, **valoriser vos connaissances**, capitaliser votre **expérience** pour **avancer** dans votre projet professionnel, le bilan de compétences est là pour vous. C'est un dispositif légal, encadré par la loi, qui se déroule sur 24h réparties sur 2 à 3 mois. Il se décide à tout moment de votre carrière à titre personnel ou à la demande de l'employeur, et peut-être pris en charge par votre **CPF** (compte personnel de formation)

Préparation aux entretiens professionnels et de carrière :

Sur 1 à 3 séances, à la demande de l'entreprise ou en démarche personnelle, pour vous préparer à un **entretien d'embauche** - être convainquant, motivé... - ou à un **entretien d'évolution professionnelle** : identifier, structurer et formaliser **vos besoins** de formation, de qualification, d'emploi, de mobilité, ...

Coaching individuel de dirigeants et managers :

Accompagner **l'agilité managériale**, développer la **performance** du manager / dirigeant, en prenant du recul et en travaillant sur sa **vision stratégique**, ses **talents**, ses compétences ainsi que ses **comportements**, tout en tenant compte de son **environnement** de travail. Ce coaching peut être initié personnellement ou par l'entreprise.

- ✓ **Parcours « Management Congruent »** : Accompagner le dirigeant / manager



Accompagnement en Gestion du stress et bien-être au travail :

Vous êtes en situation **d'épuisement professionnel** (burn-out), vous / vos collaborateurs, ou de **souffrance au travail** (bore-out, brown – out), afin de vous aider à **remonter la pente**, à y **voir plus clair** quant à vos aspirations professionnelles, à **retourner à l'emploi** sans vous abîmer à nouveau, à vous **sentir à votre place** et à vous **épanouir** dans votre métier et votre **environnement** professionnel.

✓ *Parcours « Résilience »* : Trouver la force, rebondir et s'élancer

Coaching en développement personnel et intelligence émotionnelle :

Je vous accompagne pour **gagner en confiance**, apprendre à **mieux gérer vos émotions** et votre stress, pour **mieux interagir** avec les autres, révéler vos **talents** et votre **plein potentiel**. Je vous aide dans l'accompagnement au **changement**, à atteindre votre objectif, en respectant votre écologie et votre **équilibre de vie**.

✓ *Parcours « Confiance »* : Être à l'écoute de soi pour mieux se révéler

Coaching de carrière sur mesure :

Accompagnement à la mobilité, exploration des intérêts professionnels, passage cadre, retour à l'emploi, confiance en soi, assertivité... Autant de **situations** qui nécessitent un accompagnement de carrière **sur mesure**, adapté à vos **besoins**.

✓ *Parcours « Cohérence »* : Approche personnalisée et adaptée à chacun

Animations d'Ateliers / Formations (sur mesure) :

Les différents ateliers proposés s'adressent à des petits groupes de stagiaires, **de 1 à 15 participants** selon les thématiques, ce qui rend **l'approche plus vivante** et facilite, l'apprentissage et les **échanges**.

Thématiques :

La Congruence Professionnelle, où l'Art d'être bien dans son métier ; l'Arbre de Vie de nos Ressources, Confiance en soi – connaissance de soi – estime de soi, Gestion du stress, Intelligence émotionnelle, Leadership et management congruent, Techniques de relaxation (méditation de pleine conscience, EFT, Cohérence cardiaque) ...

