



Donnez Sens et Puissance à vos Aspirations

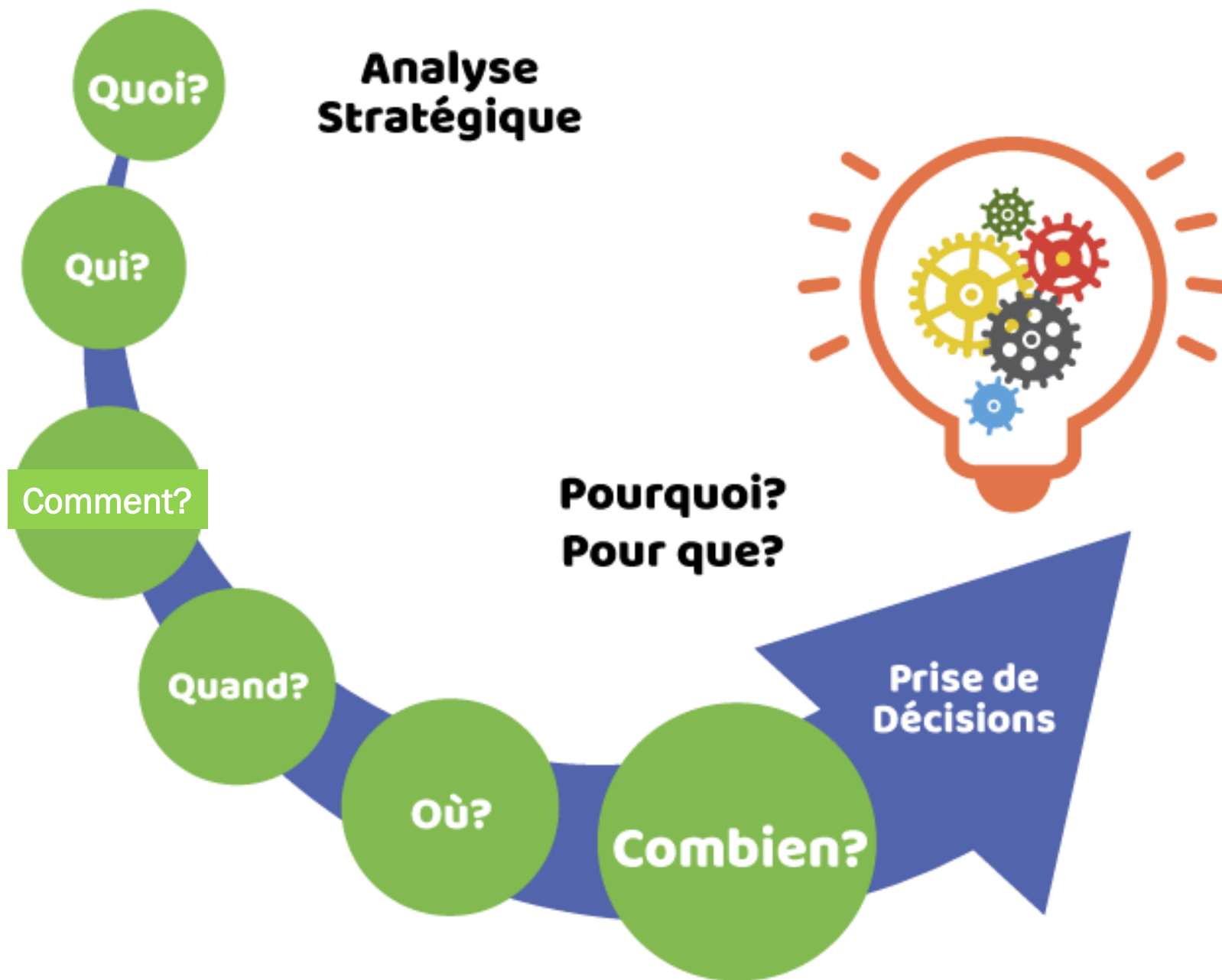
Coaching - Consulting - Bilan  
de compétences - Formation

[WWW.PROPULSENS-  
COACHING.FR](http://WWW.PROPULSENS-COACHING.FR)

# Parlons Coaching: Kézako!



| CADRE                                             | ÉCLAIRAGE                                                   | OBJECTIF                            | RESSOURCES                        |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| Protection: confidentialité                       | Voir plus clair: élargir le regard                          | Clair / motivé / affirmatif         | Identifier ses talents            |
| Permission: bienveillance                         | Faire sauter les verrous: prendre conscience de ses schémas | Cohérent / sous contrôle            | Utiliser sa puissance personnelle |
| Puissance: autonomie et expertise professionnelle | Faire émerger sa "destination": sa raison d'être!           | Réaliste et réalisable / écologique | Déployer ses potentiels           |



# Les étapes du processus de coaching

---

Cliquez pour ajouter du texte



## Le processus de coaching





Les spécialités  
du cabinet

*Pour préparer  
son mental à  
l'atteinte des  
objectifs*

---





# Coaching professionnel de carrière

---

*Donner du sens, trouver sa place, lever les freins et propulser ses talents*

- Prendre du recul sur une situation professionnelle
- Comprendre son fonctionnement
- Faire émerger des solutions
- Mobiliser ses ressources
- Gagner en posture professionnelle
- Se mettre en action et concrétiser ses ambitions

**Développement personnel – gestion du stress - préparation mentale -  
mobilité – prise de poste ou de fonction- évolution - reconversion –  
entretiens professionnels – gestion de carrière - management**



# Management et Leadership

---

## *Parcours Management Congruent SPECIAL CADRES*

- Accompagner l'agilité managériale
- Développer la performance du manager/dirigeant
- Prendre du recul sur sa mission
- Travailler sur sa vision stratégique
- Améliorer sa communication et développer son intelligence émotionnelle
- Identifier ses talents et ses compétences, ses forces
- Travailler son alignement en tenant compte de son environnement
- Développer son leadership et sa puissance personnelle





# Bilan de compétences

---

*Trouver le cap et donner un nouveau souffle à sa carrière*

- Faire le point sur son parcours professionnel
- Valoriser son capital positif: expériences, compétences, qualités, talents
- Comprendre ses motivations
- Connaître ses valeurs
- Construire un projet professionnel qui a du sens, solide et motivant
- Définir un plan d'action réalisable, concret et optimal

**Connaissance de soi - Valorisation des Compétences - Excellence et Performance**



# Bien-être au travail, gestion du stress et des émotions

---

*Trouver la force, rebondir et s'élancer à nouveau*

- Prévenir le burn-out et la souffrance au travail
- Remonter la pente et donner du sens
- Identifier les causes et se reconstruire
- Gérer son stress et ses émotions
- Dépasser ses peurs et ses freins
- Développer son intelligence émotionnelle
- Trouver le bon équilibre et se sentir à sa place

Développement personnel - préparation mentale – gestion du stress - intelligence émotionnelle - épanouissement professionnel - développement des potentiels

# Groupes de CODEVELOPPEMENT

---

Accompagner l'intelligence collective!

- Développer une culture de coopération
- Favoriser le décroisement et les prises de recul
- Construire des groupes ressources et prévenir les RPS
- Développer la confiance en soi et dans les autres
- Gagner du temps et augmenter son efficacité professionnelle
- Accompagner un nouveau mode de collaboration







PROpul'Sens adhérent de Filéo Groupe Conseil, organisme certifié Qualiopi

# Formations et ateliers

---

## *Développer ses compétences*

- Préparer sa transition de carrière
- Projet professionnel: Mettre en œuvre et suivre son plan d'action
- Prévenir et gérer le stress professionnel
- Identifier ses forces et ses ressources individuelles et collectives
- Développer son leadership et sa puissance personnelle
- Travailler son image et gagner en posture professionnelle
- Optimiser son potentiel de manager et de leader: être un bon manager



# La déontologie et le cadre sécurisant

---



# Professionnalisme et expertise

---

- 15 ans d'expérience dans diverses fonctions d'encadrement, d'animation et de communication
- Une expérience d'évolution et transition professionnelle, de rebond, de reconversion et de création d'entreprise
- Un MASTER II en coaching professionnel et des spécialisations certifiantes donnant droit au titre de coach spécialisé et certifié - certifications reconnues par l'Etat
- Membre de l'EMCC (1ère Fédération internationale de coaches professionnels certifiés - 2500 membres)
- Membre de collectifs de coaches professionnels certifiés et spécialisés
- Engagement et membre du coaching solidaire EMCC
- Supervision et analyse de pratique entre pairs
- Formation continue



# Le code de déontologie: les 3 P



PROTECTION: confidentialité

PERMISSION: expression libre

PUISSANCE: engagement

Le cabinet adhère au code de déontologie de  
L'EMCC (European Mentoring and Coaching Council)



# Approche et méthode utilisées

---

# Une Approche humaine

---

Approche humaine, sensible et intuitive

Centrée sur la personne

Avec des outils puissants

Des méthodes systémiques et intégratives

Pour gagner en pertinence et en efficacité

**Bienveillance – respect – authenticité – sécurité – éthique**





# Outils et méthodes puissants



PRÉPARATION  
MENTALE



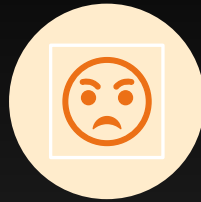
PNL (PROGRAMMATION  
NEUROLINGUISTIQUE)



ANALYSE  
TRANSACTIONNEL



APPROCHE  
SYSTÉMIQUE



GESTION DU STRESS  
ET DES ÉMOTIONS



PSYCHOLOGIE  
POSITIVE ET CENTRÉE  
SUR LA PERSONNE



PRATIQUES  
NARRATIVES



MAPPING SYSTÉMIQUE



# Les spécificités du cabinet

---



La certification qualité a été délivrée au titre des actions suivantes :  
ACTIONS DE FORMATION  
BILAN DE COMPETENCES

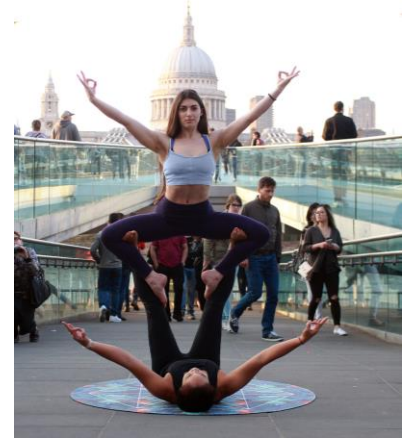
PROpul'Sens adhérent de Filéo Groupe Conseil, organisme certifié Qualiopi

# Notre singularité

- Accompagnement des profils atypiques (multipotentiels, HPI, HPE)
- Accompagnement des élus
- Accompagnement des dirigeants et des managers
- Accompagnement des entrepreneurs et créateurs d'entreprise
- Accompagnement des collaborateurs en quête de sens et performance
- Accompagnement à la Congruence Professionnelle:

"un art de vivre au service du discernement et de l'épanouissement professionnel"

[www.propulsens-coaching.fr](http://www.propulsens-coaching.fr)



**PROpulSens**  
Donnez Sens et Puissance à vos Aspirations