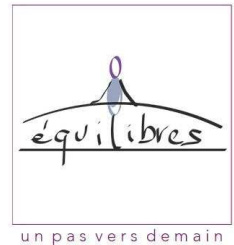


Equilibres

Coaching individuel, coaching d'équipe



Qu'est-ce que le coaching ?

Le coaching est une démarche d'**accompagnement**, valable pour les individus comme pour les groupes, qui permet d'atteindre les objectifs fixés plus rapidement.

Le rôle du coach est de questionner son client de manière à lui faire **prendre conscience** de ce qui l'empêche d'atteindre ses objectifs, et le guider vers ses solutions et sa réussite. En fonction de l'objectif défini, le coach déploie les outils et les méthodes adaptés, pour guider le client vers la définition des actions à mener et résoudre les problèmes rencontrés.

Le coaching est toujours **sur mesure**, tant dans la durée que le nombre de séances nécessaires, et en fonction des problèmes évoqués par le client, qu'ils soient de nature personnelle ou professionnelle.

Qualifié pour accompagner un individu ou un groupe dans l'atteinte de ses objectifs, le coach est en ce sens un spécialiste de la **ressource humaine** au sens le plus noble du terme.

En accompagnant une personne dans la gestion des **changements** qui se trouvent sur son chemin, le coach l'aide à utiliser ses ressources, parfois insoupçonnées, parfois cachées sous des croyances limitantes, et ainsi surmonter les obstacles rencontrés, souvent en adoptant de nouveaux comportements. Le coach procède à un **questionnement puissant** qui génère une prise de conscience, première étape de l'évolution souhaitée.

Le coaching professionnel s'adresse à **toute personne qui souhaite progresser dans son univers professionnel, ou devant aborder une situation difficile au travail.**



Une démarche co-construite et sur mesure

Au sein de l'entreprise, le coaching individuel est prescrit par un supérieur pour un ou des membres de son équipe, pour l'accompagner dans son nouvel emploi, permettre à son potentiel de s'épanouir, atteindre ses objectifs, résoudre des difficultés sur un poste de travail.

Dans ce cadre, un **contrat tripartite** est établi entre l'entreprise, le coach et le coaché, fixant les objectifs à atteindre dans la démarche de coaching et les indicateurs de résultat attendus.

Le **coaching d'équipe** permet également aux organisations de mettre en place des solutions **co-construites** visant à rendre une équipe plus performante, renforcer sa cohésion, atteindre des objectifs de production ou stratégiques, co-construire une vision de l'avenir, accompagner les changements, à différentes échelles de l'organisation.



Quelles actions de coaching dans l'entreprise ?

Efficacité professionnelle

Trouver sa place dans un collectif de travail
Occuper une nouvelle fonction, mieux gérer son temps, ses contraintes

Développement du patrimoine humain

Accompagner les hauts potentiels vers la réussite
Progresser dans son univers professionnel,
Gérer un challenge professionnel
Se préparer à un changement important (retraite, mutation...)

Ecoute active et constructive

Prévenir et réduire les risques psycho-sociaux (burn out, stress, absentéisme) par un **accompagnement individualisé et actif**

Responsabilité sociale et action vers les Seniors

Socialement responsable, et dotée d'une **politique RH** volontariste, votre entreprise prend soin de ses seniors et souhaite les accompagner dans le passage difficile vers la retraite ? Une façon de valoriser leur engagement dans l'entreprise, et de récompenser leur investissement. Soyez innovant et pensez au coaching pour les accompagner.

Transmission des compétences d'un partant.

Vos seniors ont des **compétences sensibles** que vous voyez disparaître avec leur départ en retraite ou vers une autre entreprise ? Le coaching peut faciliter la mise en place de **mentorat** vers les moins expérimentés.

Développer les collectifs de travail

Cohésion d'équipe, prévention et gestion des conflits, construire une vision partagée de l'avenir

Karine Dal Canton

coach personnel



VOTRE COACH

Cadre au ministère de l'écologie depuis plus de vingt ans, j'ai toujours eu à cœur d'être à l'écoute de mes collaborateurs, et de les accompagner dans leur évolution.

Le service public a du sens pour moi, et il mérite qu'on lui donne le meilleur, ce qui m'a poussée à toujours être présente dans ce que je fais au maximum, notamment dans le domaine des ressources humaines, que j'ai apprivoisé sous plusieurs aspects (manageure d'équipe, formatrice, directrice adjointe d'un centre de formation, conseillère de carrière, consultante interne).



MES VALEURS

Trouver l'équilibre dans sa vie est quelque chose qui m'importe beaucoup, entre sa vie privée et sa vie professionnelle, savoir faire une place à tout ce qui est important pour soi, ne pas renier ses convictions, et développer ses talents, voilà plusieurs éléments qui font partie de mon ADN et qui influencent probablement mon identité de coach.

Engagement, discrétion, loyauté, ténacité, sont des valeurs qui me portent et que je porte. Elles influencent ma pratique de coach.



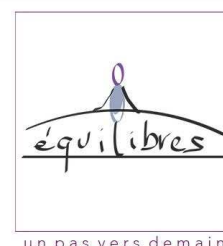
MA FORMATION

- Praticien PNL 2017
- Coaching Ways Luxembourg - 2016/2017
- Executive Master Ressources Humaines Sciences Po Paris - 2009/2010
- Ennéagramme - 2007
- Ecoute active - 2007
- Formation de professeur de yoga Fédération Française de Hatha Yoga - 2005/2009
- Sciences Po Strasbourg – 1991/93
- Lettres supérieures – 1989/90

[Www.equilibrescoaching.fr](http://www.equilibrescoaching.fr)

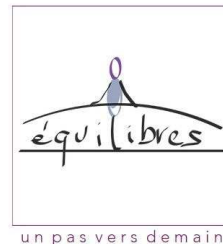
contact@equilibrescoaching.fr

[\(+33\)6 67 94 14 99](tel:+33667941499)



Equilibres

Cours de yoga, méditation, relaxation



Qu'est-ce que le yoga ?

Le yoga est une **philosophie de vie** fondée sur la conscience de soi et l'unité du corps et de l'esprit. Technique ancestrale d'harmonisation énergétique, le hatha yoga est une **pratique corporelle accessible à tous**, alliant **postures physiques, travail respiratoire et énergétique, contrôle du mental, relaxation et méditation**.

De nombreuses techniques corporelles se sont inspirées du yoga. Le Hatha Yoga enseigné à la FFHY est pratiqué selon l'approche traditionnelle, c'est-à-dire en s'appuyant sur des techniques expérimentées et codifiées en Inde depuis des siècles. **Il peut être pratiqué par tous**, et adapté pour les femmes enceintes, les personnes handicapées...

Il est dégagé de toute dépendance vis-à-vis des religions et s'interdit toute pratique thérapeutique.



Une intervention sur mesure

Discipline de **bien-être physique et psychique**, le yoga comporte la pratique de postures, d'exercices respiratoires et une approche de la méditation.

Pratique posturale, méditation et relaxation peuvent être dissociées ou pratiquées à la suite, en fonction du temps à y consacrer.



Quelles actions et effets dans l'entreprise ?

Efficacité professionnelle

Dans l'entreprise, pratiquer le yoga aidera vos collaborateurs à retrouver de l'énergie au cours de la journée, et ainsi être plus performants et sereins.

La méditation favorise le calme et la concentration.

Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS), bien-être au travail

Le yoga contribue à les prévenir, et constitue un facteur de bien être au travail, ainsi qu'un outil de gestion du stress.

Développement du patrimoine humain

La méditation favorise l'« **agilité** » des organisations. Elle permet de trouver un juste milieu entre rapidité et stabilité, favorise l'empathie et le **sentiment d'appartenance**.

Fidélisation des collaborateurs et Responsabilité sociale

Contribue à une image positive de l'entreprise, et à la motivation des salariés

Soyez innovant et, comme de nombreuses entreprises l'ont déjà fait, pensez au yoga pour accompagner vos collaborateurs.

[Www.equilibrescoaching.fr](http://www.equilibrescoaching.fr)

contact@equilibrescoaching.fr

(+33)6 67 94 14 99

Découvrez aussi **Equilibres Coaching** individuel ou collectif en entreprise sur Www.equilibrescoaching.fr

Comment vous reposez-vous ?

Extrait du Blog Equilibres Coaching



Au travail, en voyage, ou à n'importe quelle occasion, parfois le coup de barre arrive, sans crier gare. Ou bien la journée de travail est tellement chargée, qu'elle ne permet pas de faire une longue pause, et les heures restant à courir se profilent devant soi comme une route interminable semée d'obstacles, de tempêtes et de trafic intense. Parfois, la nuit passée a été courte ou peu reposante, si le stress est trop présent.

Comment rester mobilisé, alerte, et s'assurer d'avoir en réserve toute son énergie disponible ?

"Qui veut voyager loin ménage sa monture" dit-on. Mais comment faire ? Au travail, en déplacement, il n'y a pas forcément un endroit où s'allonger, et les codes sociaux ne permettent pas forcément la sieste ostentatoire et relâchée même dans un fauteuil espagnol osseux comme le suggère Dali (voir plus bas).

Alors, comment vous reposez-vous ? Comment faites-vous pour recharger les batteries ?

Certains vont s'imbiber de café pour tenir le coup, d'autres fumer encore une cigarette, rares sont ceux qui peuvent s'autoriser une sieste.

Recharger ses batteries ne vous demandera pas forcément beaucoup de temps, à condition, comme pour les voitures électriques de dernière génération, de se brancher sur la bonne prise. Et ça tombe bien, car la bonne prise qui vous recharge en peu de temps se trouve sur vous.

Je l'appelle la relaxation-flash, qui vous permet de vous sentir ressourcé en 3 ou 5 minutes, plus si vous y prenez goût, mais vous serez étonné de voir que 3 minutes peuvent souvent suffire.



Comment pratiquer la relaxation flash (au bureau par exemple) ?

- assis sur votre chaise (ça peut donc se faire au bureau, pendant votre pause déjeuner, dans le train...), fermez les yeux.
- prenez bien conscience du contact de vos pieds avec le sol (si vous êtes dans votre bureau, un peu isolé, vous pouvez même enlever vos chaussures), de votre assise, des points de contact de votre corps avec la chaise (fesses, cuisses, mollets, bas du dos), et décollez le dos de la chaise, de manière à garder le dos bien droit.
- toujours les yeux fermés, pratiquez rapidement une sorte de scanner corporel, et à chaque énumération mentale, détendez la partie du corps citée : prenez conscience de vos pieds et détendez-les, prenez conscience de vos mollets et détendez-les..., de vos genoux, cuisses, fesses, abdomen, ventre, cage thoracique, épaules, bras droit, main droite posée sur la cuisse, bras gauche, main gauche posée sur la cuisse, la nuque, le crâne, le visage, relâchez-bien les tensions du visage.
- prenez conscience de tout votre corps, ensemble, et expirez profondément.
- observez votre respiration, l'air frais qui entre dans vos narines à l'inspir, qui sort réchauffé, quelques instants, sans intervenir.
- puis inspirez profondément et expirez profondément 1 à 3 fois selon vos besoins, et observez-vous (y a-t-il des tensions quelque part ? sentez-vous de la détente ? des picotements ? de la chaleur ? tout ce que vous pouvez sentir...)
- doucement, bougez les doigts des pieds, des mains, la tête, étirez-vous si vous pouvez, et revenez doucement là où vous êtes censé être.

Vos batteries sont rechargées ?

Cela n'a pas pris plus de 5 minutes, et vous vous sentez probablement plus calme, et disposé à reprendre avec plus d'énergie vos occupations favorites.

Si vous craignez de prendre trop de temps, actionnez le minuteur de votre téléphone.