



PROGRAMME COACHING AVEC MARINE

Qu'est ce que le coaching ?

Le coaching permet de retrouver ce que vous êtes, ce que vous voulez faire et comment vous allez le faire. Il part du principe suivant : un problème bien posé trouve facilement sa solution.

Pourquoi un coaching ?

Pour embrasser les phases de changement, atteindre un objectif, prendre une décision, résoudre un problème, réaliser ses ambitions. Pour mieux se connaître. Pour se mettre en mouvement.

Quel sujet ?

Toute demande est envisageable : gagner en confiance, devenir manager, passer directeur, définir votre prochaine étape professionnelle, résoudre des conflits professionnels ou personnels, se remettre au sport, gérer des problèmes de couple, développer votre créativité, devenir parent, manager, freelance, retraité, apprendre à gérer ses émotions, apprendre à parler en public, déstresser avant des moments importants...

Méthode ?

Je vous accompagne dans un changement de perspective, en partant du principe que la réponse est en vous.

Après la clarification de la demande en objectif, plusieurs séances sont nécessaires pour définir et mettre en place le plan d'action pour atteindre l'objectif.

Certifiée Coach Professionnel en 2016 (formation LinkUp Coaching), mes outils privilégiés sont les suivants:

- Outils de Coaching
- Co-Développement
- Analyse Transactionnelle
- Communication Non Violente
- EQ-I (Diagnostic de l'Intelligence Émotionnelle)
- Méthode Arc en Ciel DISC (Types de personnalités) et 4 Colors
- Techniques d'improvisation théâtrale avec des exercices dynamiques et interactifs*
- Mises en situations décalées et professionnelles

*Les ressorts de l'improvisation sont de plus en plus utilisés comme leviers pédagogiques innovants d'accompagnement des individus et des organisations. Sa pratique fait gagner en confiance, en écoute, en lâcher prise et en agilité, et développe l'aisance relationnelle et l'intelligence émotionnelle.

Durée ?

Programme de 6 sessions d'1h, à ajuster en fonction du besoin du client ou de la cliente.

Les sessions sont espacées d'une à trois semaines.

Il y a un document de bienvenue avant la 1ère session et du travail intersession à prévoir.

Où ?

Par téléphone, visio ou face à face (dans un lieu communément défini)

Tarif ?

A définir ensemble en fonction du nombre de séances, de leur durée et du lieu.

Contact ?

par email marine.galland25@gmail.com ou téléphone au 0615093748





PROGRAMME COACHING AVEC MARINE

Présentation de la coach Marine Galland



J'ai travaillé dans la distribution pendant 10 ans sur des postes de consultant, chef de projet, et manager d'équipe. Animée par l'humain et l'accompagnement des individus dans le déploiement de leur potentiel, je suis devenue coach professionnelle et formatrice soft-skills, en plus d'être comédienne improvisatrice, coach sportif et blogueuse.

L'entrepreneuriat, le sport, le développement personnel et le théâtre d'improvisation m'inspirent dans mon quotidien pour animer mon [blog](#).

Je suis convaincue que la clé du bonheur réside dans la bienveillance et les relations authentiques. Je suis Certifiée Sympa!

J'utilise les ressorts de l'improvisation comme leviers pédagogiques innovants d'accompagnement des individus et des organisations. Mes formations permettent de travailler son agilité, muscler ses réflexes comportementaux ainsi qu'une meilleure appréhension des fonctionnements de l'expression humaine.

Longtemps questionnée sur la nature et la place de la femme dans la société, j'en ai fait mes sujets d'exploration privilégiés, à travers mes formations ou mes différents projets artistiques.

Certifiée Coach Professionnel en 2016 (formation LinkUp Coaching), j'accompagne à présent les individus en individuel ou collectif dans l'atteinte de leurs objectifs. Depuis je continue à me former à différentes méthodes d'accompagnement.

Mes outils privilégiés sont les suivants: Techniques du théâtre d'improvisation, Outils de coaching, DISC ou 4 Colors, EQ-I, CNV, pratique physique et approche kinesthésique.



Je suis organisme de formation Datadocké.

Mon profil:

- Comédienne professionnelle spécialiste de l'improvisation théâtrale.
- Formatrice Soft Skills en entreprise
- Issue d'école de commerce, elle a l'expérience de l'entreprise et de postes à responsabilité
- Coach professionnelle Certifiée

Contactez moi, j'adore échanger

Marine

m/

Marine GALLAND - 7 Villa Compoin, Paris

marine.galland25@gmail.com | 06 15 09 37 48

N° SIREN : 813 205 986 | N° Déclaration d'activité : 11755713275