

CATALOGUE 2022

100% à distance !



ATELIERS COLLECTIFS A LA CARTE

Le Bonheur à Portée de Main



Coaching & Supervision

www.lebonheuraporteedemain.com



SOMMAIRE



INSPIRATION

Présentation / Etat d'esprit

ATELIERS COLLECTIFS A LA CARTE

A quoi ça sert ?

Modalités

Prochaines dates

ATELIERS DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Pour qui ?

Programme

Comment ça se passe ?

PARCOURS PRO+

Constat

Proposition

Modalités

CARTES CADEAUX

Offrez un atelier !

CONTACT

Infos et Réservations



ATELIERS COLLECTIFS A LA CARTE

Inspiration



Qualifiée dans plusieurs domaines, **management, communication, coaching, PNL, formation et supervision**, entre autres, **Pauline Gizardin** met son expertise au service de l'humain depuis des années.

Habitée à former des professionnels de l'accompagnement, elle a décidé de mettre ses compétences à profit pour créer des ateliers adaptés à chacun(e). Elle se définit comme

**« Libératrice de Potentiels
et Créatrice de Liens »**

Loin des clichés sur la profession, elle ne prétend pas avoir de baguette magique qui transformera votre vie en quelques instants. Elle compte plutôt sur **des approches qui ont fait leurs preuves**, dont certaines sont **validées par les neurosciences**.

Ce qui est important pour elle est de **transmettre comment prendre sa vie en main**. Sa devise : « Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. » (*M. Twain*)

Le Bonheur à Portée de Main



Coaching & Supervision



ATELIERS COLLECTIFS A LA CARTE

A quoi ça sert ?

IKIGAI ORIENTATION PRO

Ajoutez de la JOIE
dans votre JOB !

Envie d'un métier qui fasse
sens avec ce qui est
important pour vous ?
Trouvez enfin une vraie raison
de vous lever le matin !

ANALYSE DES COMPORTEMENTS

Améliorez vos relations et
votre communication !

Identifiez enfin pourquoi
certaines tâches vous pèsent
plus que d'autres.
Découvrez vos leviers de
motivation !

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Observer les choses sous
un autre angle pour vivre
mieux !

Boostez votre estime de soi.
Développez votre intelligence
émotionnelle. Cultivez la joie
de vivre et l'optimisme !

SUPERVISION DE COACHS

Gagnez en compétences
grâce à l'intelligence
collective !

Partagez vos expériences et
débloquez les situations
problématiques. Identifier les
leviers pour avancer !



ATELIERS COLLECTIFS A LA CARTE

En visioconférence : les modalités

IKIGAI ORIENTATION PRO

6 séances d'1h30
1 à 2 séances/semaine

+ exercices entre chaque visio avec livret

8 personnes max

299€

ANALYSE DES COMPORTEMENTS

1 séance collective de 2h
+ 30 min en individuel
+ votre profil complet
(livret de 30 pages)

10 personnes max

199€

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

1 Journée (7h)
5 thèmes au choix

Nouveau regard - Bilan de vie
- Émotions - Estime de soi -
Psychologie Positive

10 personnes max

110€*

SUPERVISION DE COACHS

1/2 Journée (3,5h)

Réservé aux professionnels
de l'accompagnement

8 personnes max

160€

PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS SANS FRAIS POSSIBLE

*TARIFS DEGRESSIFS POUR 2 ATELIERS ET +

Le Bonheur à Portée de Main



Coaching & Supervision

ATELIERS COLLECTIFS A LA CARTE

Prochaines Dates

IKIGAI ORIENTATION PRO

6 x 1h30

De 12h à 13h30

4 sessions au choix :

4-7-11-14-18-21 janvier

28 fév-11-15-22-29 mars-5 avril

14-21-28 mars-4-12-15 avril

16-17-20-21-23-24 juin

ANALYSE DES COMPORTEMENTS

2h en collectif

+ 30 min en individuel
(rdv à déterminer ensuite)

3 créneaux au choix :

9h30-11h30 : 7 janv ou 28 fév

12h-14h : 17 janvier ou 14 avril

18h-20h : 28 mars ou 3 février

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

1 journée

9h15-12h30

13h15-17h

Nouveau regard : 10 janvier

Bilan de vie : 4 février

Émotions : 4 mars

Estime de soi : 1^{er} avril

Psychologie Positive : 25 avril

SUPERVISION DE COACHS

1/2 Journée

9h-12h30 : 16 décembre 2021

8h15-11h45 :

11 janvier / 10 février

11 mars / 15 avril

16 juin





ATELIER DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Pour qui ?

SI CES AFFIRMATIONS VOUS PARLENT...
VOUS TROUVEREZ DES REponses !

Je n'ai pas vraiment confiance en moi

Je suis régulièrement stressé(e), angoissé(e)

Je suis souvent en conflit

J'ai des difficultés dans mes relations avec les autres

Je me laisse facilement déborder par mes émotions

J'ai parfois l'impression d'être dépassé(e)

J'ai tendance à voir plutôt le côté négatif des événements/des gens

Je ne suis pas toujours à l'aise avec qui je suis

J'ai besoin d'apprendre à réagir différemment dans certaines situations

J'ai envie de me sentir mieux dans ma vie



OBJECTIFS

Apprendre à mieux me connaître et mieux comprendre l'autre

Définir ce qui est vraiment important pour moi

Comprendre les différents cycles de ma vie

Développer ma propre estime de moi

Améliorer mes relations avec les autres

Utiliser de nouveaux outils pour vivre mieux

Le Bonheur à Portée de Main



Coaching & Supervision

ATELIER DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Programme

Jour 1 – NOUVEAU REGARD

Sous l'angle de la Programmation Neuro Linguistique

10 idées pour voir l'autre sous un angle différent
Qu'est-ce que la réalité et comment je la perçois ?
Comment fonctionne ma pensée ?

Jour 2 – BILAN DE VIE

Avec les concepts du Coaching de vie

Une approche globale tête-cœur-corps
Les 7 Piliers de Vie
Les 10 clés de la relation à soi et aux autres
Les 5 obligations que je me donne

Jour 3 - EMOTIONS

Développer mon Intelligence Emotionnelle & Relationnelle

Mes émotions et mon cerveau : comment ça marche ?
Poser mes limites et m'exprimer calmement
Développer mes capacités d'écoute et d'empathie
Apprendre à me relaxer en pleine conscience

Jour 4 – ESTIME DE SOI

Comprendre l'Estime de soi et la développer

Auto-diagnostic
Qu'est-ce que mon écologie personnelle ?
Les 9 clés pour avancer
Quel rôle je joue dans mes relations ?

Jour 5 – PSYCHOLOGIE POSITIVE

Pour améliorer son quotidien

Faire de la gratitude ma nouvelle habitude
Quels sont mes supers-pouvoirs ?
Célébrons nos succès !

Le Bonheur à Portée de Main



Coaching & Supervision

ATELIER DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Comment ça se passe ?

EXPERIMENTER POUR COMPRENDRE

80% de cet atelier est sous forme d'exercice à faire seul, en duo ou en petit groupe afin de profiter pleinement des outils proposés.

L'ensemble des participants s'engage à respecter la confidentialité des échanges qui ont lieu au sein du groupe.

L'objectif est de réussir à vivre mieux, en prenant en compte qui vous êtes vraiment, vos besoins et vos valeurs, dans le respect de votre équilibre de vie.

Alors si vous êtes prêts à faire quelques ajustements dans votre vie pour vous sentir mieux, rejoignez l'atelier !



Ensuite, à vous de jouer !

Le Bonheur à Portée de Main



Coaching & Supervision



PARCOURS PRO+

Parcours hybride réservé aux professionnel(le)s de l'accompagnement et de la formation qui lancent leur activité



LE CONSTAT DE PAULINE

« Pour un(e) entrepreneur(e), le lancement de son activité ne se résume pas aux aspects du marketing digital et du juridique...

Depuis mes débuts dans ce métier, j'entends très souvent les mêmes remarques de la part des nouveaux arrivants sur le marché du coaching et de la formation : « ok, je suis formé(e) et maintenant je fais quoi concrètement ? », « c'est sympa d'être indépendant(e) mais je me sens un peu seul(e) », « c'est encore trop flou pour moi ce que je peux proposer ou pas, je ne suis pas sûre d'être légitime », « comment on se construit un réseau ? », « et toi comment as-tu fais pour développer tes projets ? », « combien je peux facturer ma prestation ? », « j'ai d'abord besoin de sécuriser ma situation pour atteindre mes objectifs », « la sensation de travailler en équipe me manque », « on me propose un CDI, j'hésite », « j'aime bien cette mission mais j'ai plein d'autres projets en tête, quelle doit être la priorité ? », etc....

Jusque là j'ai accompagné individuellement ces personnes dans leurs débuts, mais **il manquait quelque chose... les apports de l'intelligence collective !** Le besoin de se mettre en relation avec d'autres personnes qui sont déjà passées par là ou qui se posent les mêmes questions. »





PARCOURS PRO+

Parcours hybride réservé aux professionnel(le)s de l'accompagnement et de la formation qui lancent leur activité



UNE PROPOSITION

Impulser la réussite grâce au collectif !

« Aujourd'hui, j'ai envie de proposer des temps de rencontres à taille humaine, entre pairs, dans un esprit de partage et d'échange en co-développement pour se sentir soutenu(e) et avancer « en équipe ».

J'imagine ce moment comme une parenthèse dans la vie d'entrepreneur(e), où la transmission de bonnes pratiques, le challenge et la solidarité seront à l'honneur, dans une ambiance conviviale et joyeuse !

Et si on commençait de cette manière pour créer le réseau pro qui nous convient ? Depuis plusieurs années, je veille à entretenir les liens qui nous unissent. Désormais j'ai envie de nous rassembler.

Pour cela, je vous propose le PARCOURS PRO+ :

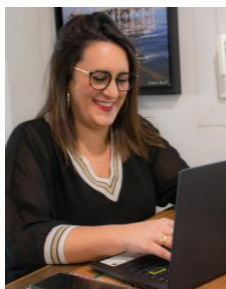
16h d'accompagnement en petit groupe, pendant lequel vous bénéficiez de séances de coaching, co-développement, analyse des préférences comportementales et supervision. Le tout réparti sur plusieurs mois pour un suivi dans le temps. »



PARCOURS PRO+

Parcours hybride réservé aux professionnel(le)s de l'accompagnement et de la formation qui lancent leur activité

MODALITES



8 séances de 2h en visio
+ exercices de réflexion entre chaque visio
10 personnes max par groupe

449€

PROGRAMME

Séance 1 : L'état des lieux, Cap sur la réussite !
Séance 2 : Les différents leviers de motivation
Séances 3, 4, 5, 6 : Le co-développement pour définir un plan d'action et lever les blocages
Séance 7 : La capitalisation des apprentissages
Séance 8 : L'analyse de pratique : supervision (plusieurs semaines après pour faire le point)

PROCHAINES DATES

Session 1

Vendredi 14 janvier 9h30-11h30
Vendredi 21 janvier 9h30-11h30
Jeudi 3 février 9h30-11h30
Vendredi 11 février 9h30-11h30
Mardi 1^{er} mars 9h30-11h30
Lundi 14 mars 9h30-11h30
Lundi 21 mars 9h30-11h30
Jeudi 19 mai 9h30-11h30

Session 2

Mardi 22 mars 14h15-16h15
Lundi 28 mars 14h15-16h15
Lundi 4 avril 14h15-16h15
Mardi 12 avril 14h15-16h15
Vendredi 29 avril 14h15-16h15
Jeudi 19 mai 14h15-16h15
Jeudi 16 Juin 14h15-16h15
Lundi 18 juillet 14h15-16h15

Le Bonheur à Portée de Main



Coaching & Supervision

CARTE CADEAU

Offrez un atelier !



BON POUR :

1 ATELIER IKIGAÏ
ORIENTATION PRO

6 séances d'1h30
En groupe, en visio

Trouvez enfin une vraie
raison de vous lever le
matin !



BON POUR :

1 ATELIER ANALYSE
DES COMPORTEMENTS

1 séance collective de 2h
+ 30 min en individuel
+ votre profil complet

Découvrez vos leviers de
motivation !



BON POUR :

1 ATELIER DE
DEVELOPPEMENT
PERSONNEL

1 Journée

Observer les choses sous
un autre angle pour vivre
mieux !



BON POUR :

1 ATELIER DE
SUPERVISION

1/2 Journée

Gagnez en compétences
grâce à l'intelligence
collective !

Demandez votre carte cadeau, aussi disponible pour un montant libre
!

Le Bonheur à Portée de Main



Coaching & Supervision

INFOS ET RESERVATIONS

Contact

10% de remise pour toute inscription au plus tard
1 mois avant le début de la formation !



PAULINE GIZARDIN
06.70.58.78.26
coachingbpm@gmail.com

Site WEB

www.lebonheuraporteedemain.com

Vidéo de présentation

<https://www.youtube.com/watch?v=QwatI3xvofo&t=3s>

Le Bonheur à Portée de Main



Coaching & Supervision