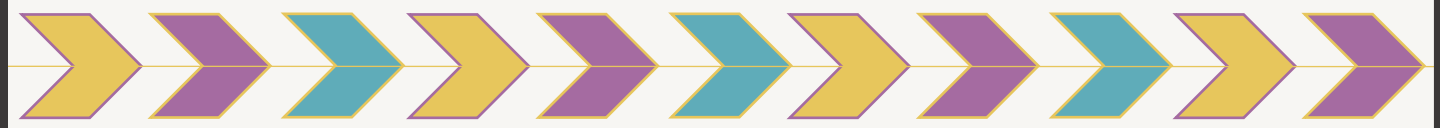


# CATALOGUE 2022

100% à distance !



## ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

Le Bonheur à Portée de Main

---



Coaching & Supervision



# SOMMAIRE

## INSPIRATION

Votre Coach

## 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

## ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS

Particuliers

Professionnels

## FORMATION

Missions de Formation Professionnelle

## TEMOIGNAGES

Avis Clients

## CARTES CADEAUX

Offrez un atelier !

## CONTACT

Infos et Réservations



# INSPIRATION

## Votre Coach



« LIBÉRATRICE DE POTENTIEL ET  
CREATRICE DE LIENS »

J'aspire à **mettre mon expertise au service de l'humain** depuis des années.

Je ne prétends pas avoir de baguette magique qui transformera votre vie en quelques instants. Je compte plutôt sur **des approches qui ont fait leurs preuves**, dont certaines **validées par les neurosciences**.

Ce qui est important pour moi est de **transmettre comment prendre sa vie en mains**.

Ma devise :

« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. »  
*(M. Twain)*

Le Bonheur à Portée de Main



Coaching & Supervision

# INSPIRATION

## Votre Coach



Je suis née à Limoges, puis j'ai décidé d'aller vivre là où les opportunités se sont présentées : Arcachon, Orléans, la Normandie, Londres, Paris et **aujourd'hui près de Bordeaux.**

**J'aime le mouvement et je puise ma force dans la richesse des cultures et des personnes que je rencontre,** ce qui fut le cas lors de mes différents voyages à Bali, au Cap Vert, ou encore au Sri Lanka, entre autres. Cette richesse je la retrouve aussi au sein de mes salles de formation, avec des publics éclectiques.

Petit périple pour certains, plus grand pour d'autres. **L'important pour moi est ce que je découvre au travers de ces chemins, les rencontres que je fais et ce que cela me permet d'apprendre sur moi, sur la vie.**

Suite à différentes expériences professionnelles dans la communication, le management, le commerce et les ressources humaines, **j'ai choisi de réaliser une idée qui a toujours été présente en moi : faire de mon intérêt pour les autres mon métier.**

Le Bonheur à Portée de Main



Coaching & Supervision

# INSPIRATION

## Votre Coach

Je pars du principe que lorsque l'on est convaincu(e) de quelque chose, alors rien ne peut nous empêcher d'avancer. Mieux encore que cela, si l'on en est persuadé(é) au plus profond de nous, alors, peu importe les difficultés de la vie, nous atteindrons notre but.



Nous sommes maîtres de nos décisions, malgré les apparences parfois trompeuses, nous avons le choix. Nous choisissons de voir le verre à moitié vide ou à moitié plein.

L'important pour moi est de transmettre la joie, l'amour, le partage et la solidarité. Car il n'y a que comme ça que nous pouvons aller de l'avant ensemble et voir nos souhaits se réaliser. C'est dans cet esprit que nous pouvons créer une énergie ressource, qui nous accompagne dans nos projets, qui fasse naître le sourire sur le visage des gens que l'on aime et même sur ceux que l'on croise pour la première fois.



# INSPIRATION

## Votre Coach

Faire de ma vie **un échange d'expériences** est une chose qui me tient à cœur. Voilà pourquoi j'ai décidé de mettre **à contribution de mon métier de Coach**, toute la passion, l'engouement et la conviction qui m'animent lorsqu'il s'agit de **croire en chacun d'entre nous**.

Cela pourra paraître utopiste à certains, **pour ma part j'ai choisi de cultiver l'optimisme** et je fais au mieux pour apprendre de chaque leçon que la vie me donne, aussi difficile cela puisse être parfois. Chaque jour qui passe je suis reconnaissante pour tout ce que j'ai traversé et tout ce que cela m'a permis de construire.

C'est pour toutes ces raisons que je suis **prête à vous accueillir et à vous accompagner le plus sincèrement possible**, le temps d'un voyage avec vous-même...



Le Bonheur à Portée de Main



Coaching & Supervision

# Qualifications - Formations

## QUALIFICATIONS OBTENUES

Titre Professionnel de Formateur - RNCP

Coach Professionnelle - Certifiée RCNP

Certification de Superviseure

Praticienne en **Psycho-Pédagogie Positive**  
(La Fabrique à Bonheurs, Isabelle Pailleau)

Master **Management et Communication**

Diplôme Européen de Communication des  
Entreprises (DEESCOM)

Praticienne **PNL** - Certifiée NLPNL

Habilitation **Prédôm** (outil de profilage)

Praticienne **Hypnose**



La Fabrique à  
**BONHEURS**

**prédôm**

## FORMATIONS SUIVIES

Coaching et RPS

Ennéagramme

Analyse systémique (bases)

Maître Praticienne Hypnose

Coaching et Neurosciences

avec le Dr. A-L. Nouvion

Coacher avec l'**Ikigai** avec A. Akoun

Animation d'**Ateliers Philo pour enfants**

(Fondation Frédéric Lenoir)

**Psychopathologie** (bases) avec le Dr. G. Poupard

**MOSAIC Niveau 1** (Mouvements Oculaires et  
Stimulations Alternées pour l'Intégration Cérébrale)

avec le Dr. G. Poupard



**Fondation SEVE**  
Savoir Être et Vivre Ensemble



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<sup>er</sup> avril

Psychologie Positive : 25 avril

### SUPERVISION DE COACHS

1/2 Journée

9h-12h30 : 16 décembre 2021

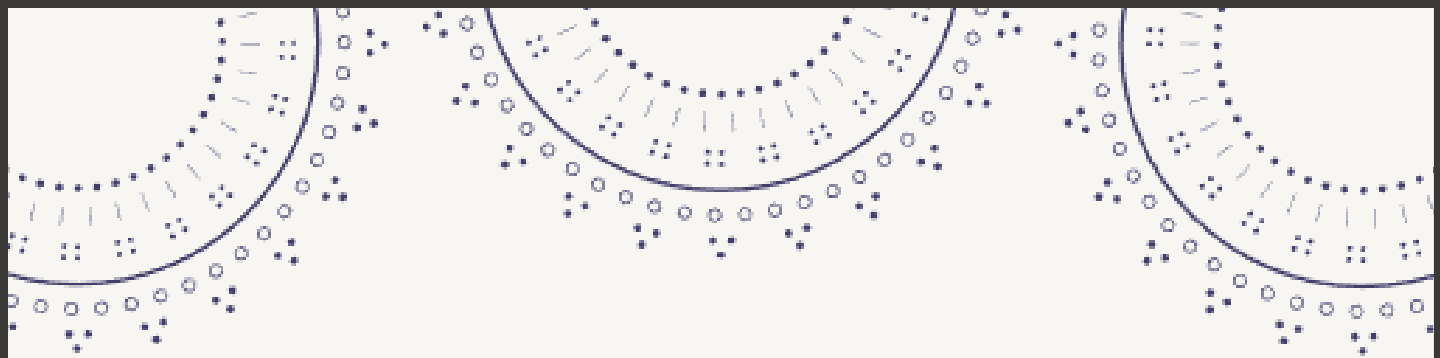
8h15-11h45 :

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

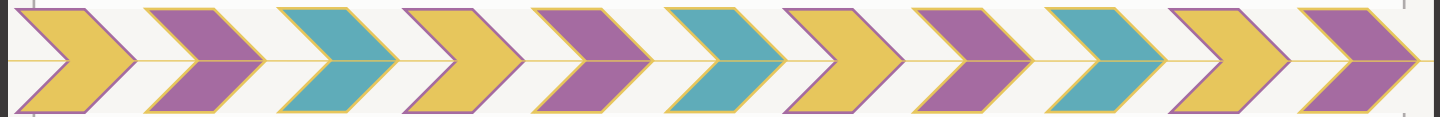
J'ai parfois l'impression d'être dépassé(e)

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

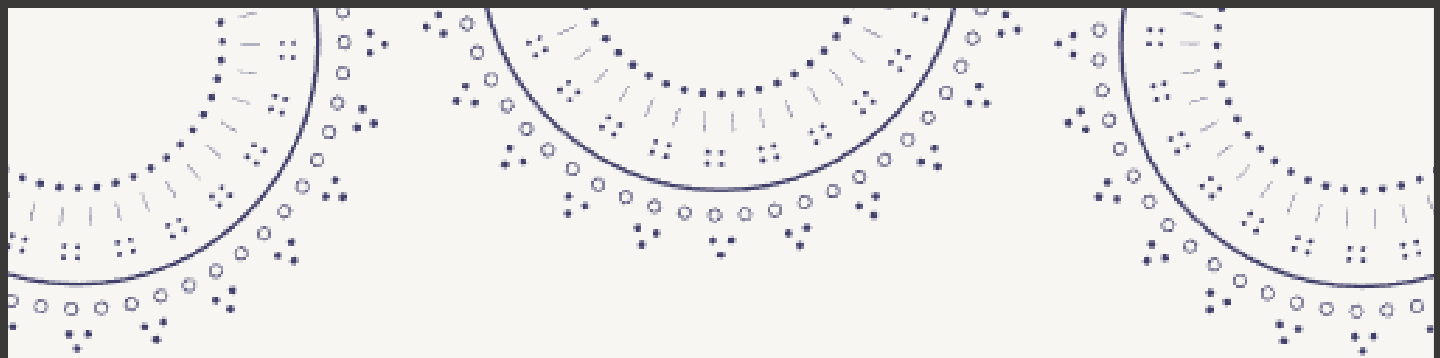
Améliorer mes relations avec les autres

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

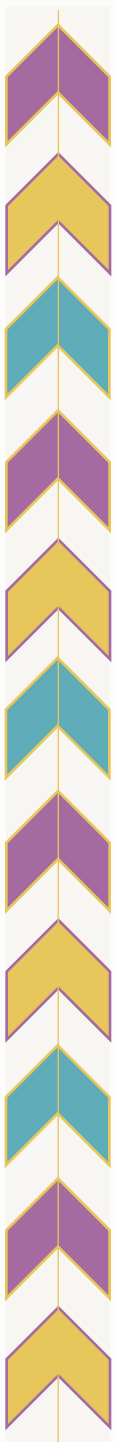
Comprendre l'Estime de soi et la développer

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 !



# ATELIER DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

## Comment ça se passe ?

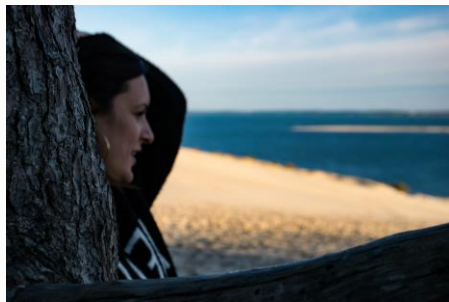
### EXPERIMENTER POUR COMPRENDRE

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 !





# PARCOURS PRO+

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

## MON CONSTAT

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

## MA 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.

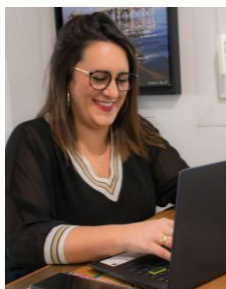
Pour cela, je vous propose le PARCOURS PRO+ :

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<sup>er</sup> 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





# ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS

## POUR LES PARTICULIERS

### Coaching de vie

1 séance de coaching adultes ou enfant  
1h à 70€ (*12 séances maximum*)

### Coaching Ikigai

Révéler son potentiel et sa raison d'être au service du collectif. (Re) Donnez enfin du sens à votre vie professionnelle au travers de cette philosophie de vie japonaise !

Forfait 6 séances individuelles d'1h : 449€ TTC

### Hypnose

Relaxation – Estime de soi - Motivation

1 séance (45 min à 1h) à 70€

*1 à 5 séances peuvent être nécessaires*





# ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS

## POUR LES PARTICULIERS

### Analyse des Préférences Comportementales - Profilage Prédrom

(Re)Découvrez quelles sont vos préférences comportementales naturelles. Réalisez tout ce que vous avez appris à faire et à devenir. **Vous aurez une grille de lecture affinée de vos modes de fonctionnements dans vos prises de décisions**, votre communication, vos relations, votre rapport au temps, votre résistance au stress, etc... **Vous comprendrez plus facilement comment les autres fonctionnent et comment vous adapter** pour vivre mieux les situations et les rencontres que la vie vous offre. **Libérez-vous des cases dans lesquelles on a trop souvent voulu vous faire rentrer !**

#### Profil particulier : 289€ TTC

Ce tarif comprend l'utilisation de l'outil (70 questions algorithmées) + un livret avec profil personnalisé (30 pages) + 1 débrief d'1h30.





# ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS

## POUR LES PROS

### Supervisions pour les Professionnel(le)s de l'accompagnement

Coachs, Formateurs, Hypnothérapeutes, PNListes, Psycho-pédagogues, Managers, etc...

### Supervision individuelle

1 séance d'1h – 90€

Forfait 6 séances – 495€ (-10%)

Forfait annuel 12 séances – 990€  
*(une séance offerte)*



Le Bonheur à Portée de Main



Coaching & Supervision



# ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS

## ENTREPRISES

En tant que **Formatrice Professionnelle**, je crée des actions de **formation sur mesure** en fonction de vos besoins.

J'accompagne également les salariés et **entrepreneurs** sur des problématiques spécifiques à leurs postes.

**Merci de me contacter directement** si vous souhaitez plus de renseignements et pour obtenir un **devis** :

**Tél** : 06.70.58.78.26

**Mail** : coachingbpm@gmail.com



Le Bonheur à Portée de Main



Coaching & Supervision

# FORMATION

## FORMATRICE PROFESSIONNELLE

Également déclarée en tant qu'Organisme de Formation, j'effectue des missions pour mon propre compte ou celui d'autres organismes ou entreprises, en tant que prestataire externe.

Certains de mes clients ont pu bénéficier de financements publics (CPF).

Contactez-moi pour plus de renseignements.



# TEMOIGNAGES

## AVIS CLIENTS



**Maureen COGITORE**

6 avis · 4 photos



★★★★★ il y a 7 mois

Pauline est une coach extrêmement efficace. Elle m'a clairement aidée a un moment où j'avais besoin de clarté pour prendre les bonnes décisions. Elle a utilisé des techniques, des outils et des méthodes telles que Pedom et Ikigai qui m'ont permis de me révéler et de me recentrer pour pouvoir mieux me redéployer ! Tout ceci associé à son savoir faire...Pauline m'a clairement fait avancer ! J'ai pourtant été coachée à différentes périodes de ma vie et carrière professionnelle. Cette fois, c'est un véritable bond en avant que Pauline m'a aidé à réaliser ! Mille mercis encore !

Visité en mars



**Marie Perrissoud**

4 avis



★★★★★ il y a un an

**Aspects positifs :** Communication, Professionnalisme, Qualité

J'ai fait connaissance avec Pauline lors de ma formation chez MHD. Pauline a été ma formatrice et ma tutrice, et ce fut un grand plaisir de croiser son chemin.

En plus d'être très professionnelle, douce, très humaine et dynamique, elle fait preuve d'une grande diplomatie et d'une bienveillance à tout épreuve.

De plus c'est un plaisir de pouvoir échanger avec elle , très honnête et ouverte à tous niveaux.

J'espère avoir la chance de la recroiser prochainement. Merci Pauline!

Visité en septembre 2020

*« Encore une fois merci ! Le déroulement de la formation a parfaitement répondu à mes attentes, même au delà... Tu as été très disponible et flexible concernant nos demandes et besoins. Très complète, juridiquement certes, mais surtout un travail de fond sur notre envie de mettre en place cette activité... Le fait que le groupe de travail ait été restreint fut une bonne chose pour que l'on puisse toutes bien communiquer. La parole était fluide et bienveillante. La méthode de coaching utilisée également durant les séances était toute a fait appropriée et d'une grande efficacité... cela m'a permis de prendre des notes qui me seront utiles pour ma communication et avant tout pour ma mission en tant que coach... Cette formation m'a confortée dans mes choix et l'aide reçue [...] m'a été fortement bénéfique. L'échange était parfait. »*

**Laetitia, après un atelier d'aide à la création d'activité**

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](mailto:coachingbpm@gmail.com)

Site WEB

[www.lebonheuraporteedemain.com](http://www.lebonheuraporteedemain.com)

Vidéo de présentation

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

Le Bonheur à Portée de Main



Coaching & Supervision