

# CATALOGUE

**INTERVENTIONS EN  
ENTREPRISES, ASSOCIATIONS & SCOLAIRES**

**COACHING INDIVIDUEL**

2024  
FLORENCE VANDEVELDE  
EN QUÊTE D'OSMOSE



# MON PARCOURS

Après 9 ans en tant qu'ingénieure dans l'industrie, j'ai pris la décision de franchir le cap de l'entrepreneuriat pour accompagner chacun de nous à être mieux en entreprise et avec les autres !

Au cours de ma carrière, j'ai rencontré tous types de profils. Des personnes sûres d'elles, d'autres moins, des personnes qui s'effacent au profit d'autres, ... et des situations plus délicates comme du harcèlement ou du sexisme, ...

Vivre, ou subir ces situations, ce n'est plus possible et c'est pourquoi j'ai décidé d'accompagner les entreprises, les associations et les écoles sur les sujets du bien vivre ensemble. Afin de leur permettre d'être proactifs sur ces sujets et d'éviter le mal être.

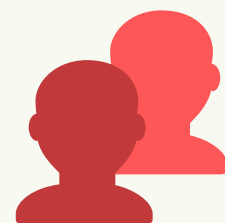
J'accompagne également les personnes à oser s'affirmer dans leur sphère professionnelle par un coaching personnalisé et complet.



## MES VALEURS



**Bienveillance**



**Respect**



**Professionnalisme**



**Florence Vandevelde**

# MES ACCOMPAGNEMENTS

## THEMES DU BIEN VIVRE ENSEMBLE

Sous format atelier ou sous un format plus long à la journée, je sensibilise les participant.e.s sur les thèmes du bien vivre ensemble. Chaque intervention **inclus** des **activités ludiques** !  
*Harcèlement, sexisme, égalité H/F, inclusion, ....*

## DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Sous format atelier, je travaille avec les participant.e.s sur des sujets du développement personnel tel que la confiance en soi ou la gestion du stress. Chaque atelier est construit autour **d'activités ludiques** !

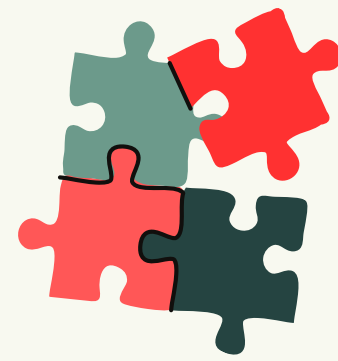
## COACHING

Un accompagnement **personnalisé** pour **oser s'affirmer** dans sa sphère professionnelle. Il se déroule en visio ou présentiel.

# LES INTERVENTIONS



# BIEN VIVRE ENSEMBLE



## Les grandes notions du bien vivre ensemble

Découvrir les grandes notions du bien vivre ensemble afin de les connaître pour les faire vivre au sein de l'entreprise ou de la structure.



Max 30 pers.

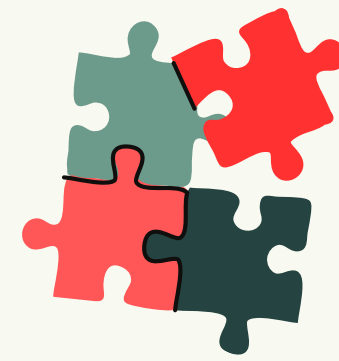


1h



Visio

# BIEN VIVRE ENSEMBLE



## Sensibilisations - Format au choix

Au choix parmi les sujets possibles:

- Sexisme et stéréotype de genres
- Harcèlement et sexisme
- Promouvoir l'égalité H/F
- Prévention de la discrimination
- L'inclusion en milieu professionnel
- Violences sexuelles et sexistes dans le sport

*Pour le format atelier, un seul sujet possible à traiter*

### JOURNÉE



Max 30 pers.



7h



Présentiel

### ATELIER



Max 10 pers.



2h



Présentiel

# DEVELOPPEMENT PERSONNEL



## Confiance en soi

**Un atelier pensé pour découvrir les clés de la confiance en soi.**

*Au choix, un atelier "classique" utilisant des activités ludiques ou un atelier avec l'outil spécifique de l'arbre de vie.*



Max 15 pers.



2h



Visio ou présentiel



Max 10 pers.



2h



Visio ou présentiel

**AVEC L'ARBRE DE VIE**



# DEVELOPPEMENT PERSONNEL



## Gestion du stress

**Un atelier pour comprendre les mécanismes du stress et tester différentes techniques.**

*Au choix, un atelier "classique" utilisant des activités ludiques ou un atelier avec l'outil spécifique de l'arbre de vie.*



Max 15 pers.



2h



Visio ou présentiel



Max 10 pers.



2h



Visio ou présentiel

**AVEC L'ARBRE DE VIE**



Un document récapitulatif de l'atelier est fourni à chaque participant.e



# UN BESOIN DIFFÉRENT ?



Vous avez un besoin qui ne correspond pas exactement aux propositions précédentes?  
Nous pouvons discuter ensemble de vos attentes afin que je puisse y répondre.  
Pour cela, contactez-moi directement !

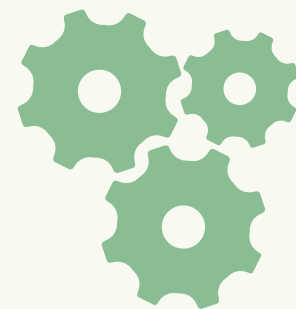
> J'adapte les **durées** et les **thèmes** abordés après avoir échangé ensemble. <

[Prendre contact](#)

# COACHING



# COACHING INDIVIDUEL



## OSER S’AFFIRMER

### Un accompagnement personnalisé pour atteindre son objectif !

*L’accompagnement par le coaching permet à la personne coachée d’**atteindre un objectif**.  
Nous travaillons ensemble son état présent, ses freins, limites, croyances afin de lever ses blocages.  
La définition d’un objectif permet de mettre en place des actions concrètes afin de l’atteindre.  
La personne coachée **s’engage** à être actrice **de son changement**.*



- 1 séance pour définir le besoin
- Entre 4 et 8 séances de coaching
- 1 séance de clôture
- Chaque dure environ 1h



1 contrat entre la coach et le coaché ou tripartite



Visio ou présentiel



Individuel

# CONTACT

**FLORENCE VANDEVELDE**

**06.27.71.47.45**

**contact@enquetedosmose.fr**

**www.enquetedosmose.fr**

