

# CATALOGUE

INTERVENTIONS ENTREPRISES

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 autour des sujets du bien vivre ensemble. Afin de leur permettre d'être proactifs sur ces thèmes 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 dans le but de retrouver un bien être au travail.



## MES VALEURS



**Bienveillance**



**Respect**



**Professionalisme**



**Florence Vandevelde**

# LES ACCOMPAGNEMENTS



## SENSIBILISATION AU BIEN VIVRE ENSEMBLE

De 1h à 4h d'interventions, je forme et sensibilise les participant.e.s sur les thèmes du **bien vivre ensemble**.

Chaque intervention **inclus** des **activités ludiques** !

*Harcèlement, sexisme, égalité H/F, inclusion, ...*



## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Sous format atelier de 1h à 2h, je travaille avec les participant.e.s sur des thèmes de **développement personnel**.

Chaque atelier est construit autour **d'activités ludiques** !

*Confiance en soi, ...*



## COACHING INDIVIDUEL

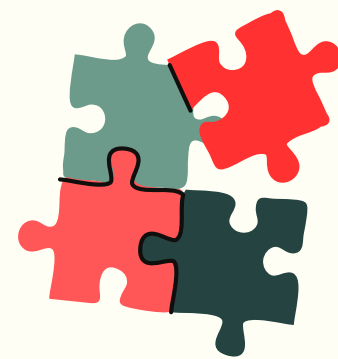
Un accompagnement **personnalisé** pour **oser s'affirmer** dans ses fonctions associatives afin de retrouver un état de **bien être**.

Il se déroule en visio ou présentiel.

# LES SENSIBILISATIONS AU BIEN VIVRE ENSEMBLE



# BIEN VIVRE ENSEMBLE



## Les grandes notions du bien vivre ensemble

Découvrir les grandes notions du bien vivre ensemble afin de les connaître et les faire vivre au sein de l'entreprise.

### Contenu:

- Définir les notions du bien vivre ensemble
- Prendre connaissance du cadre légal
- Visualiser les enjeux pour soi et son entourage
- Connaître les ressources



1h

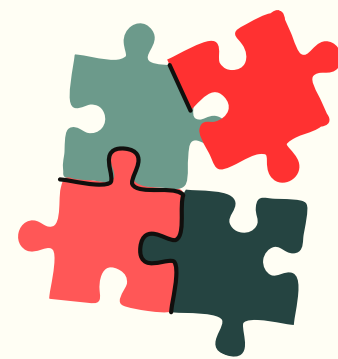


Max 30 pers.



Présentiel

# BIEN VIVRE ENSEMBLE



## Sensibilisations - Format au choix

Au choix parmi les sujets possibles:

- Sexisme et stéréotype de genres
- Harcèlement
- Égalité H/F
- Prévention de la discrimination
- L'inclusion



Entre 2h et 4h



Max 20 pers.



Présentiel

Programme détaillé en fonction du choix des sujets et du temps de l'intervention.

# 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](#)

# LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL





# DEVELOPPEMENT PERSONNEL

## Confiance en soi

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



### Contenu:

- Définir la confiance en soi et l'estime de soi
- Identifier sa propre valeur et comprendre sa juste place
- Identifier ses peurs
- S'outiller avec des techniques d'affirmation de soi

Possible de réaliser l'atelier avec l'outil de l'arbre de vie



1h30



Max 10 pers.



Présentiel

# DEVELOPPEMENT PERSONNEL



## Cohésion d'équipe

**Un atelier pour renforcer la cohésion entre les collaborateurs de l'entreprise.**

### Contenu:

- Définir la cohésion d'équipe
- Dessiner son arbre de vie
- Echanges entre les personnes de l'équipe
- Créer un plan d'action pour maintenir la cohésion

Atelier avec  
l'arbre de vie



2h

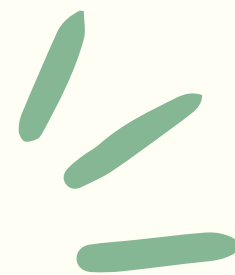


Max 10 pers.



Présentiel

# DEVELOPPEMENT PERSONNEL



## Gestion du stress

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

### Contenu:

- Définir et comprendre la notion du stress
- Identifier ses mécanismes et ses causes
- S'outiller et expérimenter des techniques pour gérer son stress

Possible de réaliser l'atelier avec l'outil de l'arbre de vie



1h30



Max 10 pers.



Présentiel

# DEVELOPPEMENT PERSONNEL



## S'affirmer au travail en tant que femme

**Un atelier pour comprendre ce qui est acceptable ou non en tant que femme dans la sphère professionnelle.**

### Contenu:

- Définir et identifier le stéréotype de genre
- Comprendre les impacts sur soi et l'entourage
- Savoir s'affirmer
- Mise en situation



1h30



Max 10 pers.

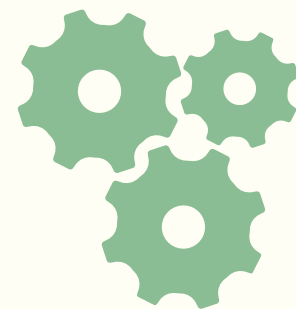


Présentiel

# 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, ses limites, ses 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**

