



## NOTRE RAISON D'ÊTRE

Nous accompagnons les personnes vers plus d'assertivité et les entreprises ou organisations vers leur raison d'être pour faire évoluer de manière durable, rationnelle et effective les relations et pratiques individuelles ou collectives, familiales, entrepreneuriales et sociétales.

*Un accompagnement humaniste*

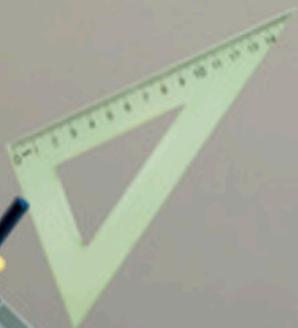
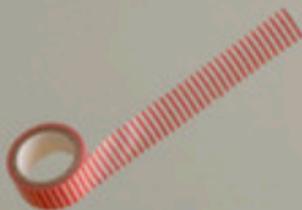
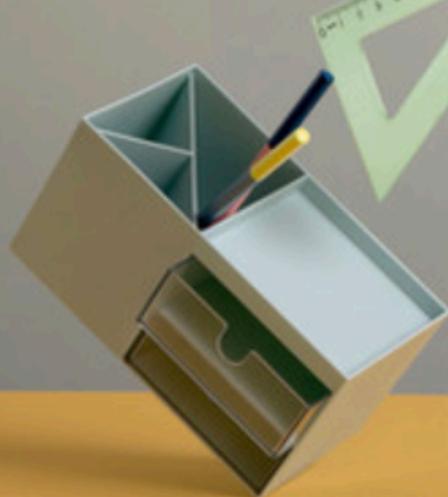


# CATALOGUE 2023

**ATELIERS / STAGES**

**FORMATIONS**

**ACCOMPAGNEMENTS**



# ÉDITO

- SOPHIE DAVID-AUVRAY

*Wizz Coaching est né en 2019, dans le Massif des Maures, de la rencontre de deux utopistes, Sophie et Christophe, décidés à faire entrer les notions de développement personnel dans les entreprises...*

*Cette réflexion, mûrie par les rencontres, les formations, documentations, lectures, confinements, etc, s'est matérialisée en 2022 par la création de Wizz Coaching, une S.A.S. à visée coopérative.*

Depuis notre création, nous avons construit avec vous **une modalité pédagogique adaptée à vos besoins** qui vous permet d'alterner développement personnel et développement professionnel pour que ces deux bords n'en fassent plus qu'un.

L'idée est de **vous conduire à l'assertivité**, cette qualité qui vous mène à exprimer vos opinions sans entamer les droits d'autrui, à être aligné-e, centré-e, ancré-e, responsable.

Casser les frontières entre votre sphère privée et votre sphère professionnelle sera la résultante de cette conduite vers l'assertivité car il s'agit là **d'atteindre une posture**. Nous vous invitons à développer vos savoir-être afin d'optimiser vos savoir-faire et savoir-avoir.

Cette modalité est **très adaptée aux compétences transversales**. Elle vous permet d'être accompagné-e-s individuellement, en binômes, en équipe, en intra ou en inter, autour de sujets qui le nécessitent tels que :

## Professionnellement

=> management, Qualité de Vie au Travail, Responsabilité Sociétale des Entreprises / Organisations, soft skills, parcours professionnels, carrière, confiance en soi, leadership, communication, reconversion...

## Personnellement

=> parentalité, couple, relation, filiation, rapport à l'argent, à l'autorité, estime de soi, orientation, liberté, image de soi, dépendance, respect...



*Du temps pour soi au profit de tous*



## **QU'EST-CE QU'UN ACCOMPAGNEMENT HUMANISTE ?**

*Notre mission est d'accompagner les gens vers plus d'assertivité et les entreprises ou organisations vers leur raison d'être pour faire évoluer de manière durable, rationnelle et effective les relations et pratiques individuelles et collectives, familiales, entrepreneuriales et sociétales.*

L'approche humaniste est une vision centrée sur la personne qui considère chacun comme étant l'expert de lui-même. À ce titre, la posture de l'accompagnant vise l'émergence de la solution chez son client par un questionnement subtil, une prise en compte de la relation et son utilisation comme grille de lecture de ce qui se joue entre les deux.

Dans toute organisation, qu'elle soit familiale, associative, institutionnelle ou entrepreneuriale, les qualités humaines impactent directement l'engagement de chacun, la

communication, et finalement la performance.

Or ses qualités reposent sur des comportements, des attitudes, des croyances, des cultures, des valeurs... bref, sur des compétences humaines. Une compétence étant une capacité acquise reconnue dans un domaine, il est envisageable d'en acquérir de nombreuses et de revoir les siennes !

En prenant du temps pour soi, on mise sur l'épanouissement personnel qui contribuera à l'épanouissement et la performance collective.

## NOS DIFFÉRENTS FORMATS



Tous nos thèmes sont abordables selon divers formats :

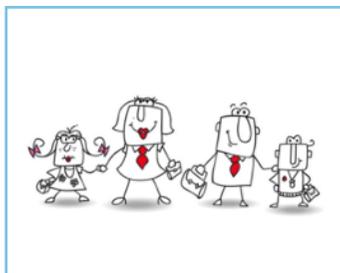
- Atelier de 2 à 3 heures
- Stage de 1 à 2 jours et plus
- Facilitation LEGO® SERIOUS PLAY® d'une demi-journée à 2 jours
- Conférence
- Mission de coaching
- Groupe de parole

Nous sommes en mesure de répondre à vos préoccupations et d'aborder le thème qui vous tient à coeur.

*Parlons-en !*



# LES W!ZZ THÉMATIQUES VIE PRIVÉE



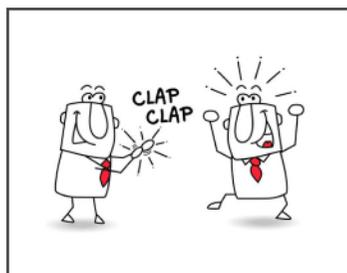
## LA FAMILLE

Filiation Parentalité Déménagement  
Adolescence Orientation scolaire  
Communication Rupture Séparation  
Positionnement Respect Autorité etc



## LES RELATIONS

Communication Colère Phobies  
Sexualité Intimité Ego  
Rapport aux autres/à soi-même  
Gestion du temps Interactions etc



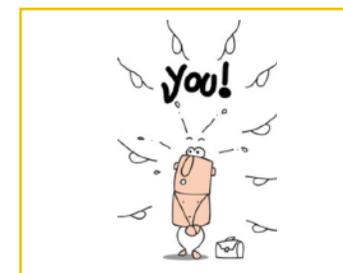
## LA DÉPENDANCE

Addiction Crise Régulation  
Abus Instabilité Connaissance de soi  
Dépendance affective  
Débordements émotionnels etc



## L'ARGENT

Autonomie Régulation  
Argent de poche Instabilité  
Relation au travail Économie Dettes  
Équilibre vie privée/vie pro etc



## L'IMAGE DE SOI

Rapport au corps  
Métaphysique des malaises/maladies  
Acceptation de son image  
Estime de soi Confiance en soi etc

# NOTRE W!ZZ SPÉCIFICITÉ



## *Suivi individuel :*

C'est l'accompagnement juste, de la bonne personne, avec le bon coach, par consentement mutuel, sur le bon sujet, avec le bon format.

## *Suivi en groupe ou équipe :*

En intra ou en inter, c'est l'accompagnement qui favorise l'interdépendance, le partage, l'échange, le lien et une dynamique co-créée qui repose sur la responsabilité de chacun.

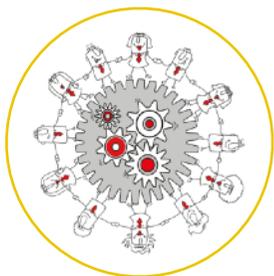
**NOUS VOUS PROPOSONS L'ALLIANCE DES DEUX DANS NOS PARCOURS ; QUELQUES HEURES DE SUIVI INDIVIDUEL ET QUELQUES HEURES PARTAGÉES AVEC D'AUTRES.**

*Nous sommes à votre écoute pour tout projet sur mesure.*



# LA W!ZZ MÉTHODOLOGIE

*Les contenus pédagogiques, les exercices, les savoir-être et postures de nos coachs professionnels certifiés sont issus de l'Approche centrée sur la personne, l'Approche systémique, l'Analyse Transactionnelle, l'Approche Narrative, du Serious Game, du développement personnel, de la psychogénéalogie, de l'Agilité, des neurosciences et de l'expérience de chacun.  
Nos intervenants sont formés, certifiés, membres d'une fédération professionnelle et supervisés.*



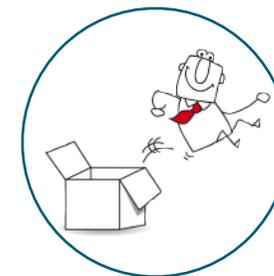
## L'INTERACTION

Parce que les divers confinements ont confirmé les méfaits de l'isolement  
Que seul on va plus vite mais qu'à plusieurs on va plus loin  
Nous vous offrons d'autres angles de vue et des partages d'expériences



## LA SINGULARITÉ

Parce que vous êtes singulier  
Que votre différence fait la différence  
Que votre contribution au fonctionnement de ce monde est précieuse  
Nous choisissons de nous ajuster à vous et à vos besoins.

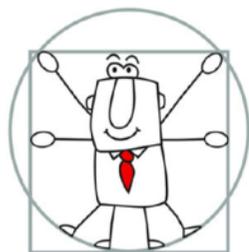


## L'ENGAGEMENT VERS L'ACTION

Parce que nous n'avons pas votre expertise de vous-même et de votre système  
Que nous respectons votre rythme de progression  
Nous sommes à vos côtés pour accompagner vos décisions.

# DES OFFRES SELON VOS BESOINS

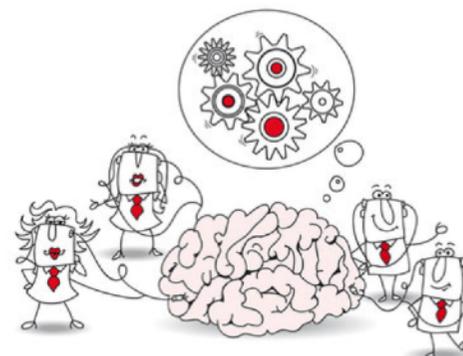
*Vous choisissez parmi nos parcours ceux qui répondent à vos enjeux professionnels.  
Vous signez un contrat bi ou tripartite avec un coach dédié, par consentement mutuel lors d'une séance préliminaire facturée.  
Chaque manager ou collaborateur est ensuite accompagné durant 1 an, suivant un calendrier prédéfini par chacun. Une séance de clôture acte la fin du parcours.*



## L'IMPACT DU FACE À FACE

Vous proposez un accompagnement individuel ciblé et personnalisé à des personnes qui seront heureuses d'en profiter pleinement.

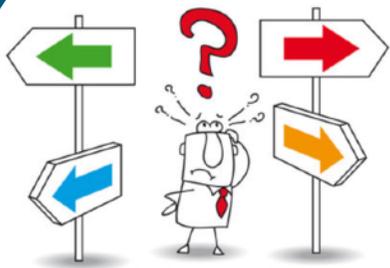
Cette attention à leur singularité vous sera rendue par leur assertivité et donc un engagement différent.



## L'IMPACT DU COLLECTIF

Vous invitez managers et collaborateurs à confronter leurs idées, à valoriser leurs compétences transversales en leur permettant d'avancer par petites touches et dans la durée, assurant ainsi un ancrage des pratiques et des comportements.

Tous singuliers et complémentaires !



## **QU'EST-CE QU'UN COACH PROFESSIONNEL CERTIFIÉ ?**

*Un coach professionnel certifié n'est ni un formateur, ni un conseiller, ni un mentor, ni un thérapeute...*

*C'est une personne qui vous accompagne dans l'émergence de vos propres solutions car elle pense que vous êtes votre expert le plus sûr.*

## *Initiez votre cerveau à la bienveillance*

Un coach est un professionnel dont la formation privée ou universitaire a été validée par un certificat. Il est souvent membre d'une fédération, s'engage à respecter un code de déontologie. Il est supervisé. Son engagement à vous accompagner est contractuel, sous forme de mission allant souvent de 2 à 10 séances d'en moyenne 1h30, amorcée par une séance contextuelle d'engagement et fermée par une séance de clôture indispensable. L'engagement est volontaire et réciproque.

Le coach ne proclame aucun pouvoir si ce n'est celui de vous écouter et d'entendre parfois ce

que vous ne dites pas. Il est en mesure de percevoir ce qui émerge en lui à votre contact, de le contacter et de le partager, souvent sous forme de questions. Elles sont parfois déroutantes car elles touchent ce qui vous dérange, que vous occultez et qui porte souvent les clés d'une éventuelle résolution.

Il maîtrise un art à la croisée des chemins de la philosophie et de la psychologie.

Le coach vous accompagne vers l'action que vous souhaitez mettre en oeuvre.

*Du temps pour soi, au profit de tous*

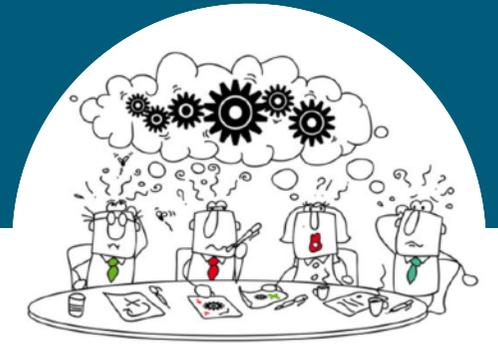
## **DEVENIR EFFICIENT PAR UNE PÉDAGOGIE BIENVEILLANTE ET STIMULANTE**

*Nous accompagnons le développement professionnel de vos collaborateurs car nous pensons qu'il est nécessaire de s'accomplir individuellement pour interférer dans un collectif impactant.*

Nos propositions sont conçues par des coachs professionnels certifiés qui ont une compréhension approfondie du fonctionnement et des enjeux des organisations et des intervenants, quel que soit leur niveau d'intervention.

Chaque mission allie réflexion et mise en application.

Le contenu est à la fois varié et stimulant. Son objectif est de satisfaire la singularité de chacun, les appétences et les sensibilités du plus grand nombre.



### **NOTRE SINGULARITÉ**

**=> MÊLER L'INDIVIDUEL ET LE COLLECTIF**

Nous vous invitons à une réflexion individuelle sous forme de mission de coaching comprenant des séances d'1h30 en face à face avec un coach et à une réflexion collective en participant à des ateliers de groupe ou à des ateliers avec votre équipe, conçus sur mesure (perso ou pro).

# LES W!ZZ THÉMATIQUES PROFESSIONNELLES



## LE MANAGEMENT

Développez un management centré  
sur l'humain

Endossez une posture de dirigeant

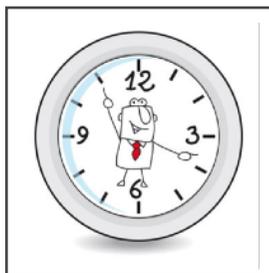


## LE SAVOIR-ÊTRE

Développez vos compétences  
comportementales

Adoptez la communication non violente

Constituez une équipe



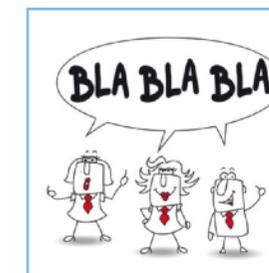
## L'EMPLOYABILITÉ

Envisagez votre parcours  
professionnel ou revoyez-le  
Faites un bilan de compétences  
Et le point sur vos valeurs



## LA QVT

Cultivez votre bien-être au travail  
Découvrez le job crafting et pensez  
votre unité de travail



## LA RSE/RSO

Contribuez aux enjeux du  
développement durable  
Découvrez votre raison d'être  
Définissez votre mission d'entreprise

# OSEZ MIEUX VOUS CONNAÎTRE

=> permettre aux collaborateurs de se reconnecter à leur identité : forces, qualités, talents...

=> acquérir de la confiance et faire preuve d'assertivité

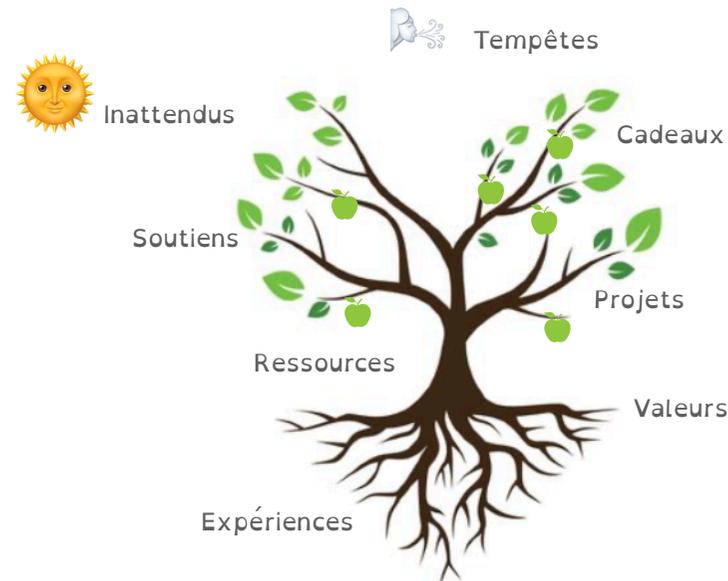


## => OBJECTIF

**FAIRE LE POINT SUR SES COMPÉTENCES, FORCES, RESSOURCES ET QUALITÉS AFIN DE SE DÉVELOPPER PERSONNELLEMENT ET PROFESSIONNELLEMENT. FAIRE LE POINT SUR SES ENVIES, SES BESOINS ET SES POINTS D'APPUI POUR Y PARVENIR.**

## => BÉNÉFICES

- Des collaborateurs conscients de leurs ressources, ayant une vision plus claire de leurs envies et besoins par une meilleure connaissance d'eux-même.
- Leur communication est plus assertive, ils sont plus confiants.
- Ils sont outillés pour trouver leur place juste de manière proactive, authentique et durable.



**MON ARBRE DE VIE  
PROFESSIONNELLE**

Connaître ses forces, talents et limites pour mieux contribuer et s'épanouir dans son travail.

Identifier ses valeurs vécues et projetées pour être à même d'orienter ses choix professionnels et personnels.

## => PROGRAMME

### **BIENVENUE**

Définissons notre cadre de travail ensemble  
Votre point de départ et l'objectif visé

### **ÉTAPE 1 : QUELLES SONT VOS RESSOURCES ?**

Définissez ressources, compétences, forces, qualités et valeurs  
Identifiez celles que vous vivez et celles qui sont projetées et le revers de la médaille  
En quoi vous sont-elles utiles ?

### **ÉTAPE 2 : IDENTIFIEZ VOS VALEURS**

Qu'est-ce qu'un système de valeur ? Comment s'inscrit-il dans votre propre système ?  
Qu'en faites-vous aujourd'hui ?  
Quel rôle a-t-il joué jusque là ?

## => PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

- *Tous ceux pour qui il est nécessaire de faire le point sur eux-même et qui aimerait exprimer leur potentiel*
- *Toutes les personnes qui souhaitent amorcer un plan d'action, ont envie de bouger et de prendre la bonne décision*

### **ÉTAPE 3 : CONTACTEZ VOS ENVIES ET BESOINS**

Touchez vos aspirations profondes  
Sur quoi reposent-elles ?  
Le lumière sur vos ombres...  
Faites briller vos pépites !  
Que décidez-vous de mettre au service de... ?

### **ÉTAPE 4 : PASSEZ À L'ACTION**

Cartographiez vos potentiels  
Dessinez votre arbre de vie professionnel  
La fenêtre de Johari  
Comment utiliser vos découvertes dans votre quotidien ?

### **CÉLÉBREZ**

Dressons un bilan du chemin parcouru

PRÉ-REQUIS : aucun

# MANAGEZ L'HUMAIN

=> aider les managers à développer leurs équipes par une posture d'écoute, de confiance et d'authenticité

=> les aider à trouver leur « couleur » professionnelle

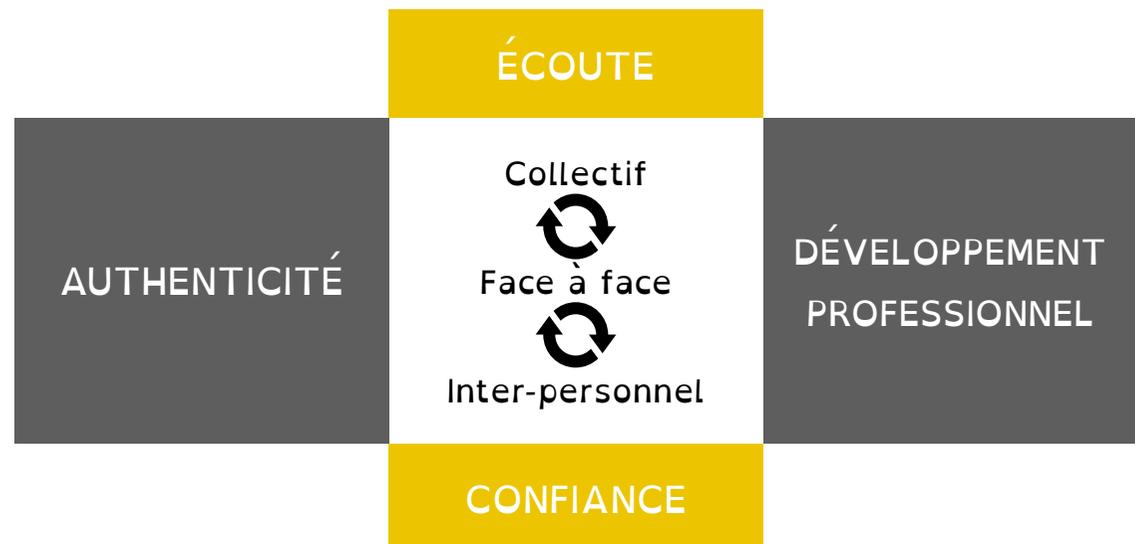


## => OBJECTIF

**ADOPTER UNE POSTURE MANAGÉRIALE JUSTE POUR SOI, FAVORABLE À L'ENGAGEMENT DE CHACUN DANS UN PROCESSUS COLLECTIF, EN VISANT LA PERFORMANCE, LA COHÉSION, LA SÉRÉNITÉ ET LE BIEN-ÊTRE DE TOUS.**

## => BÉNÉFICES

- Des managers qui ont trouvé leur couleur, plus assertifs, qui incarnent leur leadership et font preuve de courage managérial
- Le développement du bien-être de chacun au profit du collectif ; des relations interpersonnelles plus saines et constructives
- La transformation culturelle de l'entreprise accompagnée dans son impact sociétal



## => PROGRAMME

### **BIENVENUE**

Définissons notre cadre de travail ensemble  
Votre point de départ et l'objectif visé

### **ÉTAPE 1 : L'AUTHENTICITÉ**

Ce qui constitue votre identité professionnelle  
La posture de manager : définitions et attentes  
Y at-t-il un bon manager ?

### **ÉTAPE 2 : LA CONFIANCE**

Définissons ensemble ce qu'est la confiance et  
ses nuances  
Quels en sont les outils ?  
Dans quel but ?  
Qu'est-ce qu'un engagement ?  
Cernons les rôles de chacun

### **ÉTAPE 3 : L'ÉCOUTE**

Ce que signifie « écouter vraiment »  
Déterminer un cadre d'écoute  
La posture de l'écoute  
Écoute et communication : gestion, moyens,  
timing, canaux, émotions, attentions...  
Vers un collectif qui écoute et qui s'exprime

### **ÉTAPE 4 : LE DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL**

Grandes lignes directrices v/s consignes  
L'art du feedback  
Continue / Arrête / Commence

### **CÉLÉBRATION**

Dressons un bilan du chemin parcouru

## => PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

- *Les primo-managers et managers qui sont confrontés à des difficultés ou qui se sentent seuls face à la gestion de l'Humain.*
- *Les managers que l'on souhaite faire évoluer d'une posture opérationnelle vers une posture relationnelle.*

**PRÉ-REQUIS : manager une équipe ou être sur le point de le faire.**

# TROUVEZ VOTRE LEADERSHIP

- => inviter les collaborateurs à révéler leur leadership personnel
- => le développer pour mieux réussir leur mission



## => OBJECTIF

**DÉVELOPPER UN VISION JUSTE DE SON LEADERSHIP EFFECTIF ET DE SON LEADERSHIP PROJECTIF. CONTACTER SES FORCES, COMPÉTENCES, RESSOURCES POUR DÉVELOPPER UN LEADERSHIP SITUATIONNEL AFFRANCHI DE MODÈLES ÉVENTUELS.**

## => BÉNÉFICES

- Des collaborateurs conscients de leur capacité d'influence, plus apte à entraîner et à fédérer.
- Un relationnel transversal et managérial plus fluide et plus efficient.
- Des collaborateurs plus assertifs, capables de se positionner ; ce qui leur apporte assurance, confiance, sérénité et crédibilité.



## => PROGRAMME

### **BIENVENUE**

Définissons notre cadre de travail ensemble  
Votre point de départ et l'objectif visé

### **ÉTAPE 1 : EXPLOREZ VOTRE VISION DU LEADERSHIP**

Ce qui constitue votre identité de leader  
Sur quoi repose-t-elle ?  
Confrontez votre vision à celle des autres et  
contactez vos croyances  
Quel serait votre leadership projeté ?

### **ÉTAPE 2 : DÉCOUVREZ VOTRE STYLE DE LEADERSHIP**

Contactez le leader qui est en vous  
Retrouvez les forces, les compétences et les  
qualités que vous avez su mobiliser

Et côté intelligence émotionnelle ?  
=> Qu'est-ce qu'une émotion et à quoi  
sert-elle ?  
Comment inspirer l'action ?

### **ÉTAPE 3 : DÉVELOPPEZ VOTRE LEADERSHIP**

Comment amorcer le mouvement ?  
Définissez votre plan d'action  
Prenez conscience de vos besoins, de vos points  
d'appui, de vos facteurs de réussite pour passer  
à l'action

### **CÉLÉBREZ**

Dressons un bilan du chemin parcouru

## => PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

- *Les collaborateurs et managers qui ont une responsabilité transverse.*
- *Toutes les personnes qui cherchent à gagner en influence ou ont besoins d'entraîner et de fédérer.*

**PRÉ-REQUIS : aucun**

# DÉPLOYEZ VOTRE AGILITÉ RELATIONNELLE

=> donner aux collaborateurs le moyen de découvrir leur mode de fonctionnement relationnel

=> apprendre à mieux interagir avec les autres

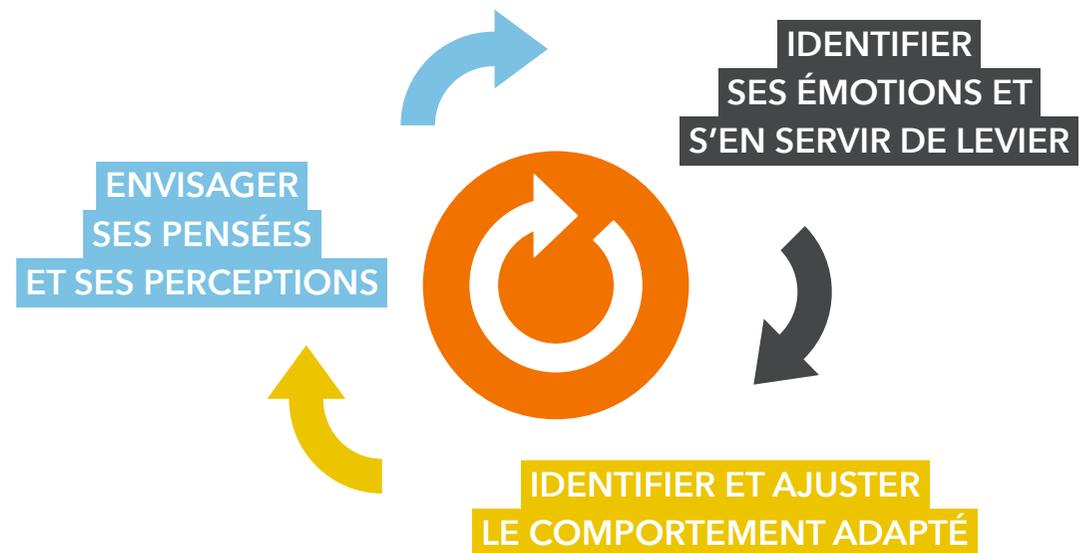


## => OBJECTIF

**AGCROÎTRE SA CAPACITÉ D'AJUSTEMENT DANS SES INTERACTIONS PROFESSIONNELLES POUR ENTREtenir DES RELATIONS RESPECTUEUSES, RESPONSABLES ET ÉCOLOGIQUES POUR SOI.**

## => BÉNÉFICES

- Des collaborateurs conscients de leur mode de fonctionnement relationnel, capables de s'ajuster en fonction des situations
- Plus de souplesse dans toutes les formes de communication par une plus grande palette relationnelle
- Plus de capacité à gérer des situations délicates ou conflictuelles



## => PROGRAMME

### **BIENVENUE**

Définissons notre cadre de travail ensemble  
Votre point de départ et l'objectif visé

### **ÉTAPE 1 : EXPLOREZ VOTRE FONCTIONNEMENT FAVORI**

Faites le point sur vos relations  
Identifiez vos modes de communication  
Repérez vos points forts et points d'amélioration  
Découvrez les blessures émotionnelles

### **ÉTAPE 2 : IDENTIFIEZ VOS RESSOURCES**

Définissez ressources, compétences, forces, qualités  
Soyez l'avocat de vos ressources

### **ÉTAPE 3 : DÉCOUVREZ LE TRIANGLE P.E.C.**

Découvrez un courant de pensée psy  
Jouez un rôle différent du vôtre  
Où en sont les neurosciences au sujet des émotions ? Et vous ?  
Identifiez vos réactions à différents stress

### **ÉTAPE 4 : PASSEZ À L'ACTION**

Donnez une chance à vos comportements !  
Essayez une posture ancrée et puissante  
Clarifiez une situation  
Tentez une posture d'affirmation avec le protocole A.É.R.E.R.

### **CÉLÉBREZ**

Dressons un bilan du chemin parcouru

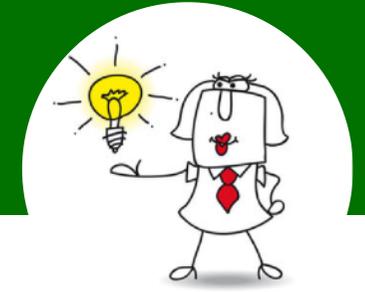
## => PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

- *Tous ceux pour qui il est nécessaire d'avoir des relations plus fluides.*
- *Toutes les personnes qui ont besoin d'étayer leur aisance relationnelle et/ou de s'affirmer et/ou de gérer des situations tendues.*

**PRÉ-REQUIS : aucun**

# DÉPLOYEZ VOTRE AUDACE

- => favoriser l'engagement des collaborateurs et leur autonomie
- => encourager l'innovation et la créativité



## => OBJECTIF

**APPRENDRE À OSER DIRE, OSER AGIR, OSER ÊTRE SOI-MÊME.  
ENCOURAGER L'ASSERTIVITÉ.  
DÉVELOPPER SON ESPRIT D'INITIATIVE ET SA CRÉATIVITÉ, AU  
QUOTIDIEN ET DANS LA DURÉE.**

## => BÉNÉFICES

- Des collaborateurs plus impliqués dans les projets, qui participent activement
- Des collaborateurs plus autonomes dans les décisions, une culture de l'innovation renforcée
- Une mise en valeur et une reconnaissance accrue



Se connecter à  
ses objectifs



S'affirmer  
Être force de  
proposition



Adopter la  
posture juste

## => PROGRAMME

### **BIENVENUE**

Définissons notre cadre de travail ensemble  
Votre point de départ et l'objectif visé

### **ÉTAPE 1 : EXPLOREZ VOS CROYANCES SUR L'AUDACE**

Mettons-nous d'accord !  
Sur quoi repose votre audace ?  
Reconnaissez-vous vos chances ?  
Quelle est votre audace rêvée ?  
Prenez le vent...

### **ÉTAPE 2 : ENTRAÎNEZ-VOUS À L'AUDACE**

Mesurez les enjeux réels  
Affirmez-vous pour vous affirmer  
Contactez le courage en vous

Préparez votre corps à l'audace  
Contactez vos peurs et voyez ce que  
vous pouvez en faire

### **ÉTAPE 3 : FAITES DE LA PLACE À VOTRE AUDACE**

Comment amorcer le mouvement ?  
Définissez votre plan d'action  
Prenez conscience de vos besoins, de vos points  
d'appui, de vos facteurs de réussite pour passer  
à l'action  
Négociez avec votre perfectionniste

### **CÉLÉBREZ**

Dressons un bilan du chemin parcouru

## => PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

- *Tous ceux qui ont des idées qu'ils aimeraient avoir l'audace d'exprimer*
- *Ceux qui voudraient sortir de leur zone de confort et s'affirmer pour être davantage eux-même et fiers de l'être*

PRÉ-REQUIS : aucun

# ÉCHAFAUZEZ VOTRE PARCOURS PROFESSIONNEL

- => arriver à une vision claire de son projet professionnel
- => faire le point sur ses envies, besoins, ressources, forces...
- => déterminer une feuille de route réaliste pour donner suite à son projet

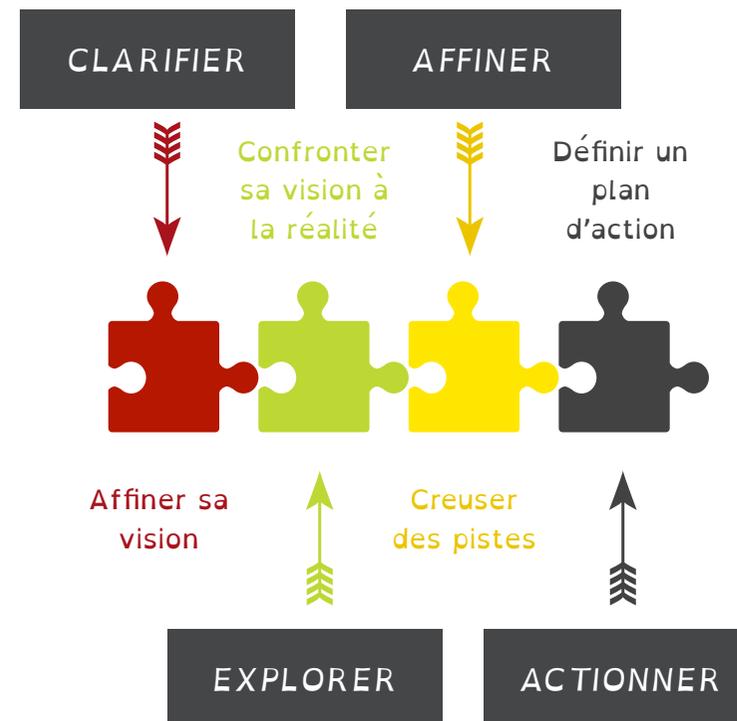


## => OBJECTIF

**ALIGNER LES ATTENTES DES COLLABORATEURS ET LES BESOINS DE L'ENTREPRISE. GÉRER DE FAÇON ACTIVE, PARTICIPATIVE ET AGILE LES TRANSITIONS PROFESSIONNELLES.**

## => BÉNÉFICES

- Des collaborateurs capables de se construire un parcours professionnel réfléchi et motivant, en étant acteurs de leur élaboration
- Faciliter et dynamiser la gestion de carrière
- Donner à chacun la possibilité de s'épanouir en étant à sa meilleure place



## => PROGRAMME

### **BIENVENUE**

Définissons notre cadre de travail ensemble  
Votre point de départ et l'objectif visé

### **ÉTAPE 1 : CLARIFIEZ VOS ASPIRATIONS ET BESOINS**

Arrêt sur l'image de votre vie professionnelle  
d'aujourd'hui  
Clarifiez vos valeurs  
Faites le point sur ce qui vous mène  
À quoi aspirez-vous ?  
À quoi voulez-vous contribuer ?  
Votre club de vie  
La place de votre quotidien dans votre projet  
Ce qui pourrait vous mettre des bâtons dans les  
roues

### **ÉTAPE 2 : EXPLOREZ VOS POSSIBLES**



Recentrez-vous  
Évaluez vos idées  
Zoomer sur vos rêves  
Partez à la découverte

### **ÉTAPE 3 : DONNEZ VIE À VOTRE PROJET**

Ayez confiance !  
Enquêtez pour circonscrire  
Planifiez vos actions  
Trouvez du plaisir à vous lancer

### **CÉLÉBREZ**

Dressons un bilan du chemin parcouru

## => PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

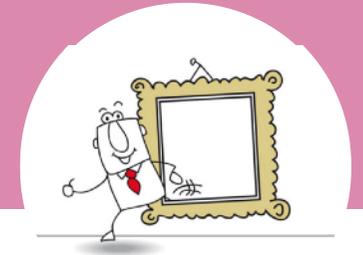


- *Tous ceux qui veulent identifier la prochaine étape de leur parcours professionnel et pouvoir passer à l'action*
- *Ceux qui ont besoin de se poser les bonnes questions pour réfléchir à leurs aspirations*

**PRÉ-REQUIS : aucun**

# CULTIVEZ VOTRE RÉSILIENCE

- => donner aux collaborateurs les capacités de mieux vivre les changements
- => accompagner les défis de la vie
- => faire de la mobilité un atout



## => OBJECTIF

**CONTACTER SES RESSOURCES POUR APPRIVOISER LES CHANGEMENTS NON DÉSIRÉS. FAIRE LE POINT SUR SES VALEURS À L'AUNE DES CONSÉQUENCES DE CES CHANGEMENTS. SE REMETTRE EN MOUVEMENT.**

## => BÉNÉFICES

- ◉ Accompagner les périodes difficiles
- ◉ Prévenir le stress chronique et contribuer à préserver la santé des salariés
- ◉ Revoir ses valeurs et les prioriser
- ◉ Se donner les moyens de vivre en accord avec ses valeurs, s'ajuster
- ◉ Renforcer son estime de soi



## => PROGRAMME

### **BIENVENUE**

Définissons notre cadre de travail ensemble  
Votre point de départ et l'objectif visé  
Apports théoriques sur la résilience

### **ÉTAPE 1 : LA RÉSILIENCE PHYSIQUE**

Écoutez votre corps !  
Confrontez vos croyances sur le stress  
De l'art de respirer  
Comment se détendre

### **ÉTAPE 2 : LA RÉSILIENCE ÉMOTIONNELLE**

Faisons le point sur les émotions et leur rôle  
Un peu de vocabulaire  
Mon corps et mes émotions

### **ÉTAPE 3 : LA RÉSILIENCE MENTALE**

De la notion de deuil professionnel  
Qu'est devenu votre système de valeurs dans tout ce chaos ?  
Mettez votre cerveau en pause quand vous en avez besoin

### **ÉTAPE 4 : LA RÉSILIENCE PAR L'ACTION**

Connectez-vous au réel  
Donnez vous le temps  
Contactez vos ressources  
Envisagez la suite qui colle à vos valeurs

### **CÉLÉBREZ**

Dressons un bilan du chemin parcouru

## => PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

- *Pour tous ceux qui sont impactés par un changement important, subi et non désiré*
- *Ceux qui vivent une période de turbulence dans leur vie privée ou professionnelle ou qui sont au cœur d'une épreuve*

**PRÉ-REQUIS : aucun**

# ACTIVEZ VOTRE QUOTIDIEN PROFESSIONNEL

- => donner du sens et de l'intérêt à son travail en améliorant son rapport à celui-ci
- => favoriser un climat positif, optimiser son relationnel et sa communication - QVT



## => OBJECTIF

**CONCEVOIR UNE NOUVELLE VISION DE SON TRAVAIL ET UN PLAN D'ACTION POUR LE FAIRE ÉVOLUER PROGRESSIVEMENT. LE JOB CRAFTING INSPIRE CE PARCOURS ET VOUS INVITE À TROUVER ENCORE PLUS D'ÉPANOUISSEMENT DANS VOTRE QUOTIDIEN.**

## => BÉNÉFICES

- Des collaborateurs plus épanouis et motivés, acteurs de leur bien-être au travail
- Des personnes capables de formuler des demandes claires pour faire évoluer leur emploi
- Sans changer de poste, apporter du sens à ce que l'on fait, en tirant satisfaction en apprenant à façonner son environnement professionnel

### RELATIONS

Enrichir et renforcer ses relations au travail



### PERCEPTION DE SON TRAVAIL

=> Donner du sens à ce que l'on fait en changeant son rapport au travail.



### TACHES ET ACTIVITÉS

Déployer son potentiel et faire davantage de ce que l'on aime



## => PROGRAMME

### **BIENVENUE**

Définissons notre cadre de travail ensemble  
Votre point de départ et l'objectif visé  
Qu'est-ce que le job crafting ?

### **ÉTAPE 1 : ANALYSEZ VOTRE JOB**

Ce que vous faites  
Le contexte  
Ce qui vous mène  
Vos interactions  
Vos sphères professionnelles

### **ÉTAPE 2 : INJECTEZ DE VOUS DANS VOTRE JOB !**



Vos désirs et envies  
Ce qui est possible et comment  
Entrez en relation avec les autres  
Le sens que vous donnez  
Comment amorcer le mouvement ?  
Définissez votre plan d'action

### **CÉLÉBREZ**

Dressons un bilan du chemin parcouru

## => PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS



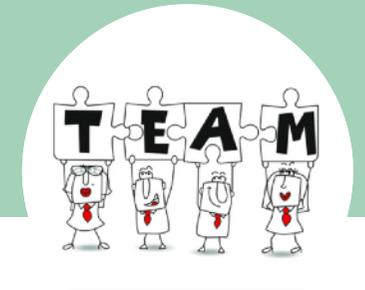
- *Tous ceux qui veulent rester dans leur poste actuel et que la routine menace, dont la motivation est ralentie et ont besoin d'autonomie*
- *Ceux qui voudraient prendre un temps de recul sur leur travail pour y trouver plus de plaisir et de sens*

**PRÉ-REQUIS : aucun**

# TROUVEZ LES COLLABORATEURS DONT VOUS AVEZ BESOIN

=> ajuster les valeurs de votre entreprise pour mieux définir votre proposition

=> comprendre les enjeux de la génération des « millennials »



## => OBJECTIF

**FAIRE LE POINT SUR LES VALEURS DE SON ENTREPRISE POUR ALIGNER LES ATTENTES DES COLLABORATEURS ET LES BESOINS DE CELLE-CI. CONSIDÉRER LA GÉNÉRATION Y COMME UNE RESSOURCE.**

## => BÉNÉFICES

- *Des offres d'embauches plus justes avec un réel pouvoir d'attraction*
- *Des valeurs d'entreprise réactualisées et assumées*
- *Un modèle économique qui fait sens*
- *Une dynamique professionnelle des collaborateurs motivée par les valeurs de votre entreprise*



## => PROGRAMME

### **BIENVENUE**

Définissons notre cadre de travail ensemble  
Votre point de départ et l'objectif visé

### **ÉTAPE 1 : FAITES LE POINT SUR VOS VALEURS PRO**

Zoomer sur vos rêves  
Clarifiez vos valeurs  
Faites le point sur ce qui vous mène  
À quoi aspirez-vous ?  
À quoi voulez-vous contribuer ?  
Ce qui pourrait vous mettre des bâtons dans les  
roues  
La définition de l'entreprise  
Les enjeux de l'entreprise d'aujourd'hui  
Ajustez votre vision !  
Trouvez la raison d'être de votre entreprise



## => PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

- *Les dirigeants qui ont du mal à recruter*
- *Les dirigeants qui veulent recruter au plus près de leurs besoins et cherchent des collaborateurs qui partagent leurs valeurs*

### **ÉTAPE 2 : QUI SONT CES MILLENNIALS ?**

Osez partir à la rencontre des millennials  
Comment sont-ils différents ?  
Zoomer sur vos certitudes  
Ce qui vous rapproche, ou pas... Ce qui vaut la peine

### **ÉTAPE 3 : GERNEZ VOTRE OFFRE**



Évaluez vos idées  
Planifiez vos actions  
Construisez la proposition qui vous ressemble et qui  
rassemble

### **CÉLÉBREZ**

Dressons un bilan du chemin parcouru

**PRÉ-REQUIS : ouverture d'esprit**



## ***POURQUOI OSEREZ-VOUS UN ACCOMPAGNEMENT ?***

- ➔ *Peut-être parce que l'esprit humain adore se poser des questions et qu'il n'aime pas qu'on lui propose des réponses toutes faites !*
- ➔ *Parce que nous ne nous arrêterons pas aux symptômes que vous avez déjà certainement identifiés et que nous irons à la rencontre du problème.*
- ➔ *Parce que cela devient urgent ou que c'est le moment pour votre entreprise.*
- ➔ *Parce que notre raison d'être vous a interpellé...*
- ➔ *Parce que vous êtes prêt !*



# ALIGNEZ-VOUS AVEC VOS VALEURS !



## => BÉNÉFICES

- *Vous créez un environnement où vos collaborateurs auront le sentiment de prendre part à quelque chose d'exceptionnel*
- *En reliant votre travail au sens que vous lui donnez, vous aurez découvert votre raison d'être.*
- *Quel que soit votre niveau hiérarchique, chacun peut devenir le leader qu'il aimerait avoir. Vous avez le pouvoir d'influer sur vos relations*
- *Vous contribuez au monde dans lequel vous avez envie de vivre*

“

**VOTRE VISION NE SE RÉALISERA  
QUE SI VOUS LA FORMULEZ  
À HAUTE VOIX.  
SI VOUS LA GARDEZ POUR VOUS,  
ELLE RESTERA  
UNE SIMPLE VUE DE L'ESPRIT.**

*Simon Sinek*



# W!ZZ COACHING



## UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE

**CHRISTOPHE VANDAMME**

**06 13 11 28 94**

**SOPHIE DAVID-AUVRAY**

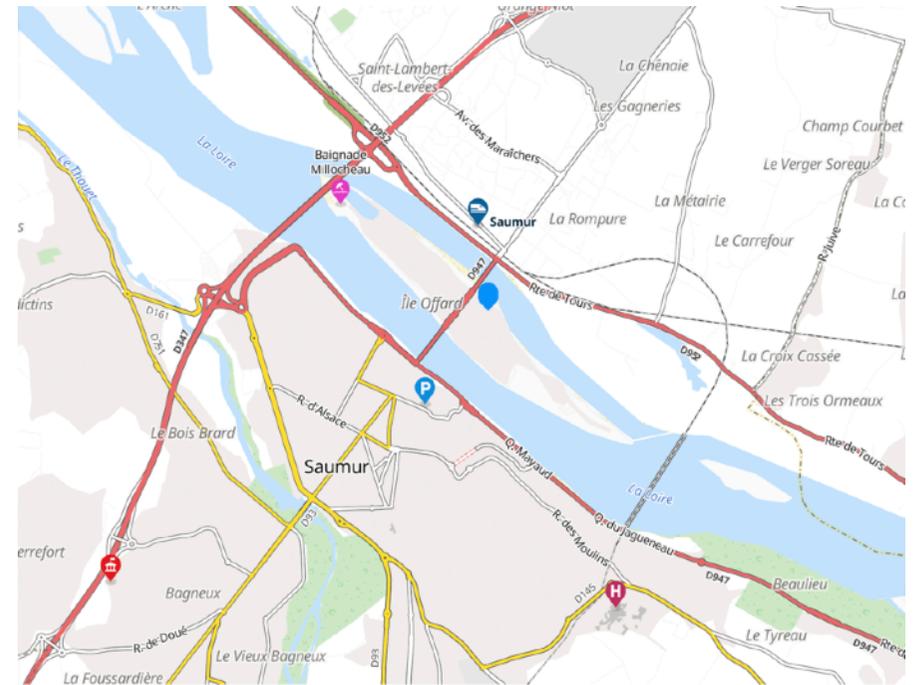
**06 30 79 29 80**

**ET D'AUTRES PRESTATAIRES  
SUR LE TERRITOIRE...**



Le cabinet est implanté entre Les Ponts à Saumur, à 5 minutes à pieds de la gare, à proximité de nombreux hôtels, de chambres d'hôtes, du camping municipal. Il est juxtaposé à un restaurant très sympa, l'Auberge de la reine de Sicile ! Le centre ville est à 5 minutes à pieds.

Le tour de l'île Offard est notre routine quotidienne ; nous ne nous lassons pas de la vue et du calme, de la Loire et du château...



# SOMMAIRE



2. EDITO
3. Qu'est-ce qu'un accompagnement humaniste ?
  4. Nos différents formats
  5. Les W!ZZ thématiques « Vie privée »
6. NOTRE W!ZZ SPÉCIFICITÉ
  7. La W!ZZ méthodologie
  9. Qu'est-ce qu'un coach professionnel certifié ?
  10. Devenir efficient par une pédagogie bienveillante et stimulante
11. LES W!ZZ THÉMATIQUES PROFESSIONNELLES
  12. Osez mieux vous connaître
  14. **Managez l'humain**
  16. **Trouvez votre leadership**
  18. **Développez votre agilité professionnelle**
  20. **Déployez votre audace**
  22. **Échafaudez votre parcours professionnel**
  24. **Cultivez votre résilience**
  26. **Activez votre quotidien professionnel**
  28. **Trouvez les collaborateurs dont vous avez besoin**
30. RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES...
33. SOMMAIRE





## **WIZZ COACHING**

**CABINET D'ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL**

s.a.s. au capital de 3000 €

73 rue Waldeck-Rousseau 49400 saumur

siret 914600366 00019 - n° TVA FR37914600366

CODE APE 7022Z

NDA (EN COURS) AUPRÈS DU PREFET DES PAYS DE LOIRE

