



**Julie Fouquet**

45 ans - Mariée - 3 enfants

## **COACH PROFESSIONNEL CERTIFIEE & ACCREDITEE**

**Julie Fouquet & Co**

3 rue Sénard - 76 000 Rouen

06 51 94 44 64

[julie@fouquetandco.com](mailto:julie@fouquetandco.com)

**Certifiée par la Coach Académie**

**Accréditée « Coach Praticien » par l'EMCC**

Code de Déontologie de l'EMCC

### **Qualités Humaines**

Adaptable - Créative - Empathique - Fédératrice  
Optimiste - Pragmatique - Stratégique - Valorisante

### **Valeurs de Coach**

**Authenticité - Bienveillance  
Contribution - Coopération**

## **« Un coaching humaniste & pragmatique pour retrouver sens et motivation »**

**Convaincue qu'une organisation de travail  
qui sait donner sa place à chacun est plus efficace,  
je m'attache à ce que *l'humain* reste au cœur de tout projet.**

**Coach professionnel, j'accompagne vos équipes  
à retrouver du sens et de la motivation  
de façon collective ou individuelle.**

## **EXPERIENCE PROFESSIONNELLE**

### **Coaching Entreprise / Association (70 heures)**

2019 : Coaching de 5 salariés en souffrance au sein d'une association d'aide aux personnes handicapées  
11 heures de coaching par salariés (AMP et Educateurs spécialisés) pour les remettre dans une dynamique positive, les aider à trouver leur place suite à une réorganisation de la structure, et au final pour une meilleure prise en charge du public accueilli.

2019 : Coaching de la Directrice de 2 établissements de formation suite à une prise de poste  
15 heures de coaching pour asseoir sa légitimité et amener ses équipes à mieux collaborer.

### **Coaching de particuliers (304 heures)**

2020 : Coaching au sein de mon cabinet Julie Fouquet & Co et en distanciel et dans la nature  
**40 heures de coaching de particuliers** réalisées auprès de 5 clients sur des problématiques d'orientation, de reconversion, d'organisation d'entreprise pour plus de rentabilité et de gestion du stress.

2019 : Coaching au sein de mon cabinet Julie Fouquet & Co

**82 heures de coaching de particuliers** réalisées auprès de 8 clients sur des problématiques de création d'activité, de retour au travail, d'assurance professionnelle, de restructuration d'association ou de burn out.

2018 : Coaching au sein de mon cabinet Julie Fouquet & Co

**82 heures de coaching individuel** réalisées auprès de 8 clients sur des problématiques de construction de

projet professionnel, de création d'entreprise ou de changement de poste, de recentrage sur soi.

2017 : Lancement de mon cabinet Julie Fouquet & Co

**100 heures de coaching individuel** réalisées auprès de 9 clients sur des problématiques de transition / réorientation professionnelle, de gestion du temps, d'équilibre de vie ou de motivation personnelle.

## Coaching collectif

2019 – de mai à septembre / 2018 – de Janvier à Avril : **MAP – Mon Atelier Professionnel**

Animation en duo d'ateliers professionnels destinés à des cadres en poste afin de booster leur motivation professionnelle → 5 ateliers collectifs de 3h30 + 3 séances de coaching individuelle de 2h (3 participants)

2019 – 21 mars : **A DAY OUT**

Animation en duo avec une graphiste d'une journée de pause en Normandie autour du Coaching, de la Nature et de la Créativité (6 participants).

## FORMATION EN COACHING

### Accréditation

Novembre 2019 : **Accréditation EMCC - Niveau Coach Praticien**

### Certification

2016 - 2017 : Formation professionnelle de Coach Praticien à la **COACH ACADEMIE**

Approche canadienne et pragmatique du Coaching dispensée par Sylvie BAILLE et Jean-Pierre ROY

**Certification professionnelle FFP de Coach Praticien** - RNCP 1 obtenue le 2 février 2018

### Formations complémentaires

EMCC Normandie : Participation depuis janvier 2017 aux conférences et aux ateliers de professionnalisation en vue de l'accréditation EIA : « Le référentiel des 8 compétences » - « Les pratiques » - « Déontologie du Coach » - « Les activités du Coach » - « Les 9 chapeaux du coach ». Participation active aux ateliers d'échange de pratique sur « La méthode Virtuose », le MBTI, Talent Management System et la Process Communication, La Théorie du Renversement.

Animation d'un atelier sur « Le Voyage de Vie ».

Autres Formations / Ateliers : Animer un groupe d'Analyse de Pratiques Professionnelles à la Lumière de l'Approche Narrative (28 mai 2020) - Les clés du coaching nature (6 juin 2019) – L'élément humain (29 mars 2019) - Marche et Communication Bienveillante (25-28 mai 2017) - Formation à « L'Arbre de Vie » et au « Voyage de Vie » avec Dina SCHERRER (11 et 15 mai 2017) - Initiation à l'Ennéagramme (11-12 mars 2017)

### Exemple d'outils pratiqués

Entretiens d'Exploration et d'Objectif - Écoute active - Questionnement socratique - Quizz Talents - La Pyramide des besoins de Maslow - Les Niveaux Logiques de Robert DILST - Le Triangle de Karpman RDC - Les Messages Contraignants - La Communication Non Violente (CNV) - La Roue de la Conscience - Camemberts et Radars - IEMSA - Fenêtre de Johari - Matrice VIE - AMI - Méta-modèle DGS - OR+ - Les cycles de Vie de Hudson- SCORE - SWOT - The Works de K. Byron - Ennéagramme – TIPI - Coaching Nature L'Arbre de Vie et Le Voyage de Vie (Approches narratives)

### Supervision

Supervision collective trimestrielle avec Odile BERNHARDT (2017-2019), puis Alain CHARLIER (sept. 2019)

## Engagements associatifs en cours

Membre active de l'EMCC (Association Européenne de Coaching) depuis janvier 2017 :

Membre du bureau EMCC Normandie en charge des Partenariats + Participation aux réunions mensuelles

Membre active de l'association 60 000 Rebonds depuis septembre 2018

Coach bénévole - Accompagnement post-faillite pour les Entrepreneurs en Rebonds normands

Membre de l'association Femmes Chef d'Entreprise (FCE) depuis janvier 2017

Membre du bureau en qualité de secrétaire + Participation aux réunions mensuelles

## Centres d'intérêt

Adoption & Parrainage - Art & Patrimoine - Bien Commun & Bien-être au travail

Diversité & Complémentarité - Éducation & Développement - Entreprenariat & Innovation

## RECONVERSION PROFESSIONNELLE

2015 - 2016 : Accompagnement AVARAP

Afin de définir un nouveau projet professionnel et passer **de la Documentation au Coaching**

## EXPERIENCE PROFESSIONNELLE EN INFO-DOC

2014 - 2015 : Documentaliste pour l'ENSA Normandie

Catalogage, revue de presse, formation des lecteurs pour la matériauthèque et la médiathèque

2012 : Documentaliste pour France Télévision chez France 3 Normandie

Revue de presse, indexation du journal régional, recherches documentaires et iconographiques pour le compte des journalistes

2002 - 2012 : Formatrice indépendante

Formatrice à l'IRTD – Institut Régional des Techniques Documentaires- Niveau licence professionnelle sur l'interrogation des serveurs de banques de données, la création de sites web, la réalisation de produits documentaires : bibliographies, revues de presse et synthèses documentaires (travaux de fin de formation).

2002-2012 : Documentaliste indépendante sous l'enseigne Normandoc

Formatrice à l'ADBS, l'IUT du Havre, le CNFPT et l'IRTD (IFA Marcel Sauvage) - Mise à jour des sites web de la Galerie Duchoze et de l'association Patrimoine(s) - Recherches historiques pour les villes de Mont-Saint-Aignan, Rouen et Le Havre - Accompagnement et valorisation des Travaux de mémoires menés dans le cadre du GPV de Rouen - Archivage et recherches iconographiques pour les Éditions Point de Vue  
Réalisation de 2 annuaires : « S'informer en Normandie » pour l'ADBS Normandie et « L'annuaire des associations du patrimoine » pour l'association Patrimoine(s)

1998 - 2001 : Documentaliste chez PIM Gestion France (devenu Four Points)

Création ex-nihilo de la structure documentaire – Veille sur les entreprises européennes et asiatiques cotées en Bourse + Veille sectorielle pour les analystes financiers et les gérants

## Précédents engagements associatifs

2007 - 2017 : Association Solidarité Enfants Défavorisés (ASED)

**Présidente et fondatrice de l'ASED** + Montage et pilotage des projets : parrainage de 25 enfants, soutien à une cantine scolaire pour plus de 100 collégiens, lutte contre la malnutrition infantile avec le BAMISA, plantation et maraîchage + Communication et recherche de financements.

2013 : African Art Locomotive (AAL)

Secrétaire et fondatrice de cette association dont l'objet était de mobiliser des artistes sur des projets de solidarité. Mise en place de l'exposition « Regards d'Afrique » à l'Abbaye Saint-Georges de Boscherville du 20 janvier au 1 avril 2013.

## **FORMATION INITIALE**

1997 - 1998 : INTD-CNAM

Diplôme supérieur des sciences et techniques de l'information et de la documentation (niveau ingénieur)

1996 - 1997 : Paris Sorbonne Nouvelle :

**Maîtrise d'anglais** (Mention Bien)

1994 - 1995 : Université de Rouen

Licence d'anglais

1992 : Lycée Jean XXIII d'Yvetot

Bac série D (Mention AB)