

Envie d'une nouvelle dynamique professionnelle ?

Besoin de retrouver du sens et de la motivation
dans votre vie professionnelle ?

*« Choisissez un travail que vous aimez
et vous n'aurez jamais à travailler un seul jour dans votre vie. »*

Confucius

Mon Atelier Professionnel



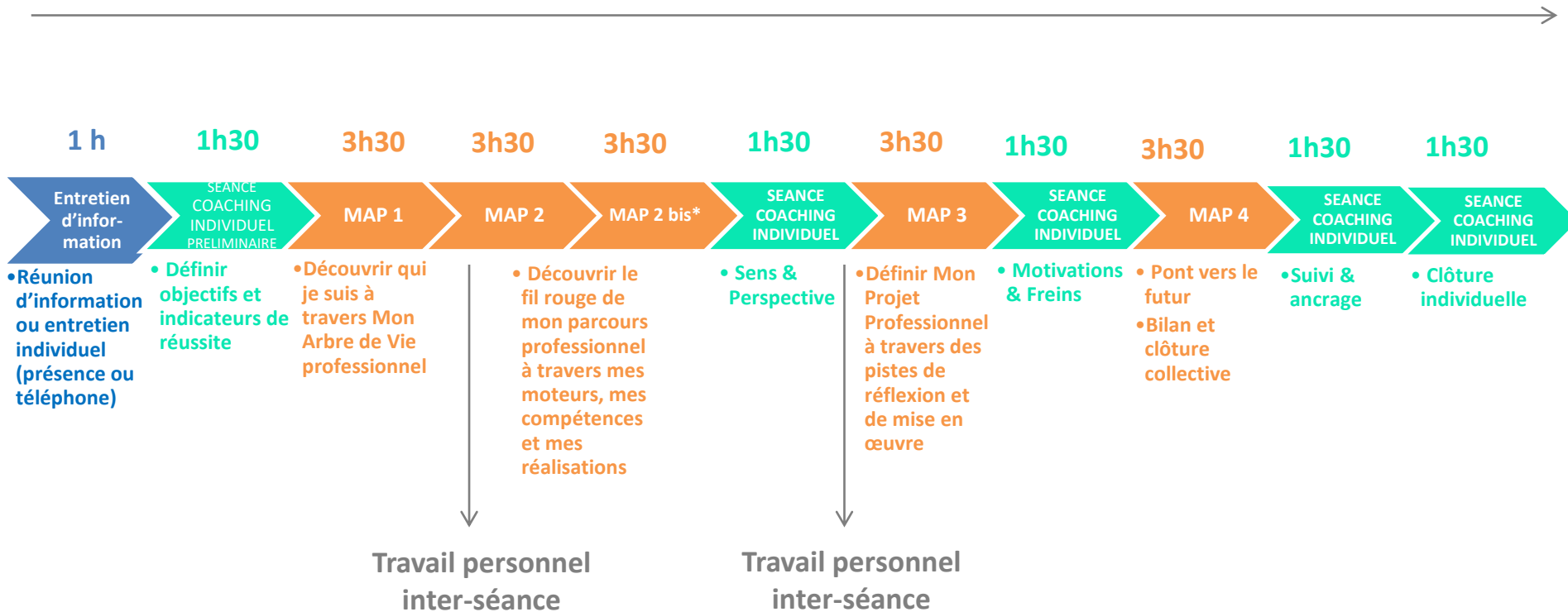
➔ Un accompagnement innovant et stimulant alliant la puissance du collectif et le sur-mesure de l'individuel par un duo de coachs professionnels

➔ Pour déployer vos talents et donner du sens à votre projet professionnel :

- Capitaliser sur votre expérience pour une seconde partie de carrière mieux adaptée à vos aspirations
- Identifier vos forces, moteurs et réalisations, autant de piliers sur lesquels vous appuyer
- Mieux comprendre le fil rouge de votre parcours pour donner du sens à vos expériences et vous engager dans une direction motivante
- Mesurer les enjeux de votre évolution professionnelle en fonction de vos choix de vie
- Mettre en mouvement, amorcer le changement et la construction de votre projet professionnel
- Trouver votre place au sein d'un groupe et dans la vie professionnelle
- Et surtout vous épanouir professionnellement !

Mon Atelier Professionnel

6 MOIS



* Atelier MAP 2 dédoublé pour permettre à chacun individuellement de bénéficier de l'apport du groupe pendant 1h

Mon Atelier Professionnel



➔ Les « plus »

- Expérimenter l'intelligence collective et l'effet miroir du groupe
- Alternier Ateliers collectifs, Travail et réflexion individuels, Coaching individuel
- Au sein d'un groupe restreint de 3 à 4 participants partageant les mêmes règles : Bienveillance - Confidentialité - Respect
- Engagement sur une durée de 6 mois : 4 mois + 2 mois de suivi individuel
- Mise en place d'un cadre structurant avec suivi individuel et collectif et utilisation d'outils d'accompagnement adaptés
- Travail personnel à réaliser à son rythme entre les séances

➔ Nos Valeurs

- **Authenticité :** Apprendre à être soi-même au sein d'un groupe et en vérité vis-à-vis de soi
- **Bienveillance :** Ecoute active et respect de l'autre
- **Confiance :** Créer le lien qui va nous faire avancer ensemble
- **Efficacité :** Fixer des objectifs concrets et viser des résultats

Mon Atelier Professionnel



➔ Informations pratiques

- **Prochaine session** (à partir de 3 participants inscrits)
 - Tous les quadrimestres (3 fois par an)
- **5 ateliers collectifs de 3 heures 30** (4 participants maximum)
 - le jeudi soir de 18h30 à 22h
 - Dates à définir avec le groupe mais environ tous les 15 jours
- **5 séances de coaching individuel de 1 heure 30 à fixer avec les coachs**
 - Une première séance individuelle avant le lancement du groupe
 - Entre les ateliers collectifs
 - En fin de parcours
- **Lieux :** 2 rue du Vallon - 76 000 Rouen - Quartier Jouvenet
& 3 rue Sénard - 76 000 Rouen - Quartier Gare
- **Tarif :** 1 500 € TTC par participant

→ Notre savoir-faire

Un duo de coachs au parcours et à l'ADN complémentaires !



Julie FOUQUET



Karine CASTELLO

Formée au coaching par la Coach Académie (approche canadienne) après une expérience de 12 ans d'entrepreneuriat (documentaliste indépendante et formatrice) et de montage de projets associatifs, Julie Fouquet s'est installée comme coach de vie sur Rouen.

Elle accompagne les reconversions professionnelles afin de concilier au mieux vie professionnelle et aspirations personnelles.

Diplômée en Executive Coaching, Karine Castello s'appuie sur 15 années d'expérience Ressources Humaines en entreprise et sa pratique de coach professionnelle pour faire réfléchir différemment, faire agir différemment et s'ouvrir à de nouvelles solutions, dans un alignement Esprit Cœur Corps.

Elle accompagne les dirigeants, managers, hommes et femmes, dans leur réflexion managériale, évolution professionnelle & personnelle, gestion des émotions, sens & motivation, bien-être & équilibre de vie, dans une approche systémique et intégrative.

Coachs professionnels certifiées et accréditées, Julie Fouquet et Karine Castello sont adhérentes à la Fédération professionnelle de coaching EMCC. Elles respectent et appliquent son code de déontologie dans leurs pratiques professionnelles, notamment confidentialité, définition des objectifs et des indicateurs de réussite pour mesurer l'évolution visée. Elles sont supervisées et se forment en continu.

Mon Atelier Professionnel



Informations pratiques

Pour toute information, inscription et rencontre préalable,
merci de contacter :

Julie FOUQUET

Coach de vie

julie@fouquetandco.com

06 51 94 44 64

Cabinet de Coaching

3 rue Sénard

76 000 Rouen

www.fouquetandco.com

Karine CASTELLO

Coach Professionnel

karine.castello@envolya.fr

06 86 42 15 42

Cabinet de Coaching

2 rue du vallon

76000 Rouen

www.envolya.fr

Envolya 

The word 'Envolya' is written in a grey, cursive-style font. To its right is a stylized orange flourish, identical to the one in the top right corner of the page.

Mon Atelier Professionnel



Ils témoignent...

« Une introspection qui arrivait à un excellent moment et qui ne va pas s'arrêter à MAP. C'était le bon moment pour rétablir des comportements et vivre plus sereinement les situations. »



« L'effet miroir et le fait d'intercaler les séances individuelles étaient très enrichissants. »



« Ces ateliers m'ont permis de m'ouvrir sur d'autres trajectoires. »

« J'ai trouvé ces outils très originaux et faciles d'accès pour aborder les sujets. »

« J'ai particulièrement apprécié chez les coachs, la reformulation, la bienveillance, l'ouverture d'esprit, la structuration des idées qui nous semblent flous et difficiles à exprimer »



« Les ateliers MAP m'ont apporté du moral pour changer de situation professionnelle et familiale. »

« Cela m'apporte également beaucoup dans la vie perso car les deux sont liées. »



« Quel luxe d'avoir 2 coachs ! »

