

DDJ Conseil et coaching

POUR UN NOUVEL ÉLAN

COACHING PROFESSIONNEL



LE COACHING AU SERVICE DE VOTRE PUISSANCE D'AGIR

« L'essence la plus intime de l'être est la volonté de puissance. »
Nietzsche

La vie professionnelle n'est pas un long fleuve tranquille : certains **changements** viennent nous surprendre alors qu'on ne les attendait pas, d'autres se font longtemps attendre ; certaines situations semblent inextricables, d'autres pleines de **ressources inexploitées**.

Dans ce cadre mouvant, le **coaching** est une forme de compagnonnage exigeant, au cours duquel le coach se met au service de son client pour l'amener à retrouver toute sa **puissance d'agir**, socle de la confiance en soi.

Il ne s'agit pas de souffler des solutions ou des "recettes" à son client, mais de l'amener à se révéler, pour grandir dans sa puissance retrouvée. Cela demande du **temps**, de **l'engagement**, mais c'est une formidable occasion de prendre un nouvel élan professionnel !

LES OBJECTIFS DU COACHING

Quand la vie professionnelle nous bouscule...

- > Changer de poste en toute sérénité et faire du changement une opportunité de développement,
- > Développer son leadership, en gardant le cap de ce qui a du sens pour soi,
- > Enrichir ou transformer ses relations avec ses collaborateurs,
- > Sortir de situations toxiques, qui plongent dans le mal être, la fatigue ou le désespoir,
- > Faire un virage à 180° et changer de voie professionnelle.

UNE APPROCHE INTÉGRALE

Tête, coeur et corps en interaction



POSER DES JALONS POUR UNE EFFICACITÉ MESURABLE

Le contrat de coaching est fondé sur des objectifs dont la réalisation doit se mesurer de façon concrète. Son cadre temporel limité (6 à 9 mois) oriente le travail vers une exploration de la réalité professionnelle présente du client et une mise en oeuvre immédiate des pistes identifiées.



JOUIR D'UN CADRE SÛR POUR UNE PAROLE LIBRE

A travers une pleine présence à son client, le coach tisse avec lui une relation d'intimité favorable à l'introspection. Il accueille sans jugement les émotions de son client, dont ils tirent ensemble une matière propice à des changements durables et épanouissants.



EXPÉRIMENTER LE CHANGEMENT PAR L'ACTION

Chaque séance de coaching est l'occasion de tenter de nouvelles façons de faire, de les ancrer dans le corps à travers des outils simples et efficaces, inspirés de la PNL (programmation neuro-linguistique).

MODALITÉS DU COACHING



UN ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE

UN PARCOURS DE COACHING INDIVIDUEL CLASSIQUE

6 À 10 SÉANCES DE 2H

Le coaching suit chronologiquement (ou non) les grandes étapes décrites ci-dessous. Le temps nécessaire à leur accorder sera évalué par le coach et ajusté en cours de processus.

01



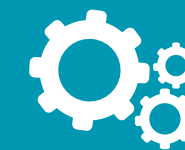
Contractualisation des objectifs et rencontres en tripartite (N+1, DRH, autre commanditaire...)

02



Connaissance de soi et de ses ressources : valeurs, racines, histoires, talents, compétences...

03



Exploration des dynamiques relationnelles du client dans son environnement professionnel

04



Invention d'un meilleur futur, connexion avec ses désirs profonds, travail sur la vision...

UN PARCOURS SPÉCIFIQUE : COACHING & FORMATION COMMUNICATION

UNE FORMULE INTÉGRÉE EN 8 SEANCES (16H)

Ce parcours intègre une formation aux technique de communication dans le contexte plus large de la connaissance de soi et de son rapport au monde. 4 modules de travail :

01



Les enjeux de ma prise de parole : construire et incarner ma vision

02



Identifier ma manière de communiquer pour mieux me faire entendre

03



Développer l'écoute et la répartie à travers un outillage relationnel

04



Améliorer techniquement la qualité de mes prises de parole et m'entraîner



COACHING D'ÉQUIPE : LE CHANGEMENT AU COEUR DU SYSTÈME

UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE, AU TEMPO DE L'ENTREPRISE

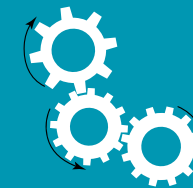
Inscrit dans la pensée systémique, le coaching d'équipe travaille sur les points de contact entre l'individu et le système, notamment à travers les relations interpersonnelles et les processus de communication. Il vise à renforcer la performance, la confiance et l'engagement de chaque membre de l'équipe envers les objectifs collectifs.



Reconnaissance des **forces** et des compétences des membres de l'équipe



Identification et fluidification des **modes de communication**



Travail sur les **interdépendances** entre personnes, équipes, entités...



Simulation de **résolution de problèmes** et identification des points de friction

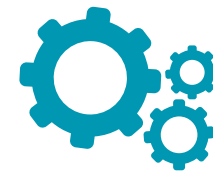
QUEL COACH POUR VOUS ACCOMPAGNER ?





MES "COULEURS" DE COACH

Formation & convictions



UNE APPROCHE SYSTÉMIQUE

Formée chez International Mozaik, acteur majeur en France, je suis particulièrement sensible à leur approche humaniste et systémique, qui met l'accent sur l'écoute active, les paradoxes et l'alignement tête-coeur-corps.



LA PUISSANCE D'UNE PAROLE INCARNÉE

Mon coaching se nourrit des qualités que j'ai dû développer en tant que chanteuse et comédienne : justesse de la parole qui "s'entend" dans le corps, qualité de présence à soi et à autrui - autant de pistes de travail pour mes clients.



LA CRÉATIVITÉ COMME OUTIL DE DÉVELOPPEMENT

Mon parcours de vie a été celui de profonds changements, faisant appel à ma créativité naturelle. J'utilise celle-ci au service de mes clients, que je cherche aussi à connecter avec leur propre créativité, c'est-à-dire leur puissance de vie.



EMPATHIE ET CONFRONTATION

Comme dans tout métier d'accompagnement, je mets ma personnalité au service de mon travail : très sensible et très énergique, je mets les moyens pour faire bouger mes clients !

UN RÉSEAU DE PARTENAIRES EXIGEANTS

Qu'il s'agisse de prise de parole en public ou de coaching d'équipe, je m'appuie sur un réseau de partenaires en qui j'ai toute confiance pour les opérations d'envergure. Ces partenaires exigeants incluent des artistes, des spécialistes de l'art oratoire, des coachs ou des cabinets de coaching prestigieux comme Turningpoint Leadership.



MES RACINES

AGRÉGÉE DE LETTRES

Agrégée de Lettres modernes à 23 ans, j'ai mené ma première vie professionnelle dans l'enseignement secondaire puis au Collège Universitaire Français de Moscou.



CHANTEUSE LYRIQUE

Chanteuse lyrique et auteur de spectacles depuis 20 ans, je suis experte de la voix et du travail d'acteur. Une passion au service de la scène et du coaching, www.donadujeu.wordpress.com



EXPERTE EN COMMUNICATION

Après avoir exercé en tant que consultante en stratégies de communication (en agence et en freelance), je suis devenue coach pour la prise de parole en public.



RÉFÉRENCES



BNP PARIBAS



CONTACT



Tarifs & modalités

Sur demande



donatienne@dujeu.org

www.donatiennedujeu.com



06 61 96 59 53

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE FORMATEUR
ENREGISTRÉE SOUS LE NUMÉRO
11755844975 AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION
D'ILE-DE-FRANCE.

PARTENAIRE DE
L'ORGANISME
CADRES EN
MISSION

