



Sabine Montaud

Révélatrice de possibilités

PROFIL PERSONNEL

Coach professionnel certifiée depuis 15 ans et Sophrologue certifiée depuis 10 ans.

J'accompagne les leaders à :

- libérer leurs blocages conscients et inconscients,
- développer leur intelligence émotionnelle,
- adopter un Mindset gagnant,
- optimiser leur performance,

pour atteindre leurs objectifs ambitieux.

Je suis passionnée par votre réussite. Vous bénéficierez avec moi d'un regard extérieur ouvert, bienveillant et perspicace afin de résoudre les situations compliquées rencontrées dans vos challenges.

Nous allons ensemble, avec vos multiples ressources, aborder vos questionnements, apaiser vos doutes et vos peurs et trouver vos propres solutions dans la fluidité et le plaisir.

Cet accompagnement va vous servir de déclencheur, d'activateur, de révélateur et sera un véritable levier de performance.

COACHING ENTREPRISE

Managers et dirigeants développez vos compétences comportementales et relationnelles nécessaires aux challenges managériaux et humains de votre entreprise.

Transformez vous, pour transformer vos équipes !

Diriger demandent de prendre en compte de multiples aspects:

- le souci de l'humain ET des résultats,
- la capacité à être présent ET à se projeter dans le futur,
- l'agilité à réfléchir ET à agir,
- le fait d'être structuré ET intuitif,
- l'habilité à être relâché (zen) ET performant comme un sportif de haut niveau...

Les compétences techniques ne suffisent plus aujourd'hui et ce sont justement ces qualités de savoir être dites "soft skills" qui transforment un manager ou un dirigeant en un leader efficace, bienveillant et motivant pour ses équipes.

Exemples de Softs skills:

- Savoir gérer, libérer ses émotions et son stress concrètement.
- Comprendre comment on fonctionne et mieux se connaître.
- Prendre conscience de sa valeur et acquérir la confiance en soi.
- Connaître son Grand pourquoi pour mettre du sens dans ses projets et rester motivé.
- Développer un état d'esprit positif orienté solution et être pro-actif.
- Savoir communiquer et faire passer des messages.
- Déployer son audace et sa capacité à oser.
- Développer sa présence plutôt que rester perdu dans sa charge mentale.
- Acquérir une vision qui permet d'aller plus loin.

POUR QUI ?

Managers et dirigeants, à toutes les étapes de leur carrière : période de transition professionnelle, prise de poste, mutation, choix de carrière, expatriation, impatriation, réorganisation, fusion, acquisition, etc.

QUELLE FINALITÉ ?

Vous définissez vous-même la finalité de votre coaching. Quelques exemples de thèmes souvent abordés :

- développer son intelligence relationnelle,
- asseoir sa posture de leader,
- s'épanouir et retrouver du plaisir professionnel,
- traverser des situations pro complexes,
- savoir gérer ses émotions et son stress,
- améliorer sa performance,
- savoir décider,
- arrêter d'être débordé,
- apprendre à déléguer,
- améliorer sa confiance en soi,
- savoir utiliser son intuition,
- faire face à la pression professionnelle,
- gérer un conflit professionnel,
- revenir d'un burn-out,

QUELLES ÉTAPES ?

- **Un entretien de prise de contact** avec l'Entreprise demandeuse,
- **Un entretien découverte avec le coaché** : c'est l'occasion pour la personne coachée d'exprimer et de clarifier sa demande, et de choisir de faire cet accompagnement ensemble ou pas.
- **Un entretien tripartite** entre l'organisation, la personne coachée et le coach. À cette occasion nous conviendrons ensemble des objectifs du coaching et des indicateurs de mesure associés aux objectifs. Cette séance est suivie de la rédaction d'un contrat de coaching tripartite.
- **Les entretiens de coaching** : séances de 1h à 1h30 espacées de 15 jours à trois semaines chacune. Elles ont lieu en visio.
- **Un entretien tripartite de clôture** : Il permet de faire le bilan et de mesurer les résultats obtenus.

QUELS BÉNÉFICES ?

- Faire gagner un temps considérable en résolvant des doutes et questionnements inévitables à des postes de responsabilité.
- Entraîner la cohésion, la motivation de vos équipes.
- Développer la qualité des relations interpersonnelles pour une communication plus fluide au sein de votre entreprise.
- Guider et accepter le changement aux moments où votre entreprise en a le plus besoin.
- Révéler les potentiels et talents de vos managers et dirigeants pour plus de performance.
- Avoir plus de clarté et savoir ajuster ses façons de manager.
- Résoudre et démêler des conflits latents.
- Mieux travailler ensemble.
- Provoquer une bonne ambiance de travail qui va contribuer à l'engagement de vos collaborateurs dans leurs projets.
- Faire face aux enjeux et permettre à l'entreprise de relever les challenges auxquels elle est confrontée.
- Développer l'entreprise dans la sérénité.
- Attirer l'envie de travailler avec votre entreprise.