

Parcours personnalisé Accompagnement coaching DPM®

La proposition est simple.

Prenez le temps de définir votre Projet de vie pro et perso et de bâtir un plan qui ait du sens pour vous. Venez chercher les outils, le soutien pratique, et les pistes dont vous avez besoin.

Cela commence par un entretien avec votre coach au cours duquel vous définirez les fondations de votre Projet.

Votre coach en profitera pour construire une ébauche de votre personnalité qui servira de base à votre travail personnel.



1. Un Entretien fondateur à l'issu duquel

→ Vous recevez votre profil personnalisé contenant les éléments suivants :

- ✓ Caractéristiques observables, points forts, points de vulnérabilité de votre personnalité et archétypes dominant.
- ✓ Caractéristiques subtiles de votre personnalité et déclencheurs probables de perte de la pensée claire (stress)
- ✓ Compétences observables de conscience de vous-même.
- ✓ Compétences observables de gestion de soi.
- ✓ Compétences observables de communication et de négociation
- ✓ Caractéristiques observables de leadership

2. Valider votre talent et vos besoins puis votre Projet

Avec votre coach il reste à valider les observations du premier entretien

→ **Écarts entre le reflet et l'image : Ce que les autres perçoivent de vous**

Votre coach vous fournira des outils « d'enquête » autour de vous avec questionnaire et expériences ludiques à mener pour recueillir un maximum de feed-back.

→ **Définition de votre projet : Ce que vous souhaitez que les autres perçoivent de vous**

- ✓ Que voulez-vous changer, faire, obtenir, réaliser ?
- ✓ Que ne voulez-vous pas ?
- ✓ Que ne voulez-vous plus... du tout... jamais !

OBJECTIF SOI

Training intensif, ciblé, personnalisé - Une aventure humaine et joyeuse



Avec Delphine Montaigne
Réalisatrice,
comédienne plateau et voix
Coach de posture et d'image

3. *Écoutez-vous et entendez votre propre résonance*

- ✓ Travail derrière un micro pour entendre et réguler votre voix avec un coach professionnel des métiers de la voix

4. *Et maintenant regardez-vous et travaillez votre image*

- ✓ Travail sur la prise de parole, la présence et l'affirmation de soi, la cohérence émotionnelle, à la fois dans un cadre pro et personnel, accompagné par vos coaches dont une coach d'acteurs professionnelle.

Avec Christian Villa
Coach Intelligence Émotionnelle et modèle d'Ekman



Avec Jérôme Lefeuve
Master Trainer Karpman
Process Model

5. *Développez votre résistance*

→ Développez votre résistance !

A partir des travaux de Karpman sur le Triangle dramatique et des outils développés par Jérôme Lefeuve et Pierre Agnese pour déjouer la manipulation, la mauvaise humeur et la mauvaise foi, vous ferez un parcours de training intensif, seul.e ou en groupe.

6. *Développez votre résilience !*

- ✓ A partir des travaux de Cyrulnik sur la résilience et des outils développés par Jérôme Lefeuve pour auto-coacher votre cycle de résilience vous complèterez la boucle de travail personnel de mise en route de votre Projet.