



AUDREY DEDONDER COACHING

COACHING - FORMATIONS - CONFÉRENCES

2023-2024

"Le coaching est une alliance créative qui inspire le client à maximiser son potentiel personnel et professionnel."

John Whitmore





Bonjour

Je m'appelle Audrey, j'ai 45 ans et j'habite en Belgique.

Je me décris comme une "slasheuse", ce qui signifie que j'exerce différents métiers qui me passionnent tous.

Maman de quatre enfants, j'ai occupé le poste d'infirmière en chef au bloc opératoire en chirurgie cardio-vasculaire et j'ai travaillé en tant que chef de projet au sein d'un département stratégie et développement. Actuellement, je suis enseignante en Haute Ecole.

Je suis également coach professionnelle, accréditée ACC par la Fédération Internationale de Coaching. Mon rôle consiste à accompagner les individus et les équipes dans leur recherche de sens qui est un levier essentiel pour la motivation et la performance.

Je propose trois types d'offres aux entreprises : le coaching, des formations et des conférences. Ce dossier présente ces différentes prestations.

Je serais ravie de pouvoir discuter de tout cela avec vous. Rencontrons-nous pour en parler ensemble !

Cordialement,



COACHING

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Conçue pour aider le client à atteindre ses objectifs et développer ses compétences, mon offre de coaching individuel consiste en un accompagnement personnalisé, organisé en visioconférence.

Mandat

Pour démarrer l'accompagnement, une réunion en tripartite est planifiée avec le mandataire, le client et moi-même.

Cette rencontre permet de définir l'objectif global, les indicateurs de réussite, les attentes et modalités de notre collaboration.

Ceci nous garantit une compréhension mutuelle et de la transparence tout au long du processus de coaching.

Séances

Ensemble, nous évaluons les besoins et déterminons le rythme de séances nécessaires. Je m'adapte à l'emploi du temps et aux contraintes du client.

Clôture

A la fin du coaching, nous organisons une réunion en tripartite pour établir un retour d'expérience, évaluer les réalisations et apprentissages acquis.

— “ —

Dès le début de notre collaboration, j'ai ressenti un espace sécurisé où je pouvais exprimer librement mes préoccupations et mes défis. Les outils proposés se sont révélés extrêmement intéressants; ils m'ont aidée à revoir mes habitudes et à adopter de nouvelles pratiques qui ont fait une réelle différence dans mon équilibre global. - C.G.

— ” —



FORMATION

FAVORISER LA COLLABORATION AVEC LE MODELE **Com**COLORS®

Le modèle ComColors est un outil de connaissance de soi et des autres basé sur 6 types de personnalité.

Ce modèle a été créé par Franck Jullien en collaboration avec Fabien Fenouillet, docteur en psychologie. Leur travail repose sur une analyse psychométrique poussée qui garantit la fiabilité de leur analyse et assure ainsi la crédibilité de l'approche ComColors.

Certifiée formatrice ComColors, je propose différents accompagnements : debriefing individuel et formations (avec ou sans questionnaire).



La finalité est de :

- Mieux se connaître
- Etre plus motivé
- Comprendre sa contribution en équipe
- Améliorer ses relations
- Mieux gérer les situations de stress
- Déminer les tensions



Au programme d'une formation :

- Les positions de vie pour favoriser la position +/+, source de coopération, d'ouverture, d'écoute et de respect
- Le modèle ComColors
 - L'environnement favorable
 - Le filtre de perception
 - La motivation
 - Le comportement conditionnel
- Les rôles dans une équipe



Les méthodes pédagogiques

sont variées et comprennent notamment des exercices d'identification des profils à travers des vidéos ou des jeux sur une application spécifique.



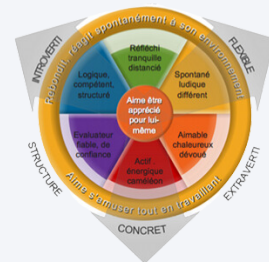
FORMATION

FAVORISER LA COLLABORATION AVEC LE MODELE **ComCOLORS**[®]



Options ComColors en formation :

- Le **questionnaire** ComColors : ce questionnaire est complété avant la rencontre avec le formateur. Au terme de la journée de formation, le participant reçoit un bilan personnalisé de 25 pages ainsi que l'accès à des outils spécifiques de l'application ComColors.
- **e-learning** : à réaliser avant la rencontre, cette formation en ligne éclaire les réactions différentes de collaborateurs confrontés à une situation imprévue.
- Le **bilan équipe** : ce bilan informe le participant sur les rôles qu'il tient dans une équipe pour mieux comprendre et distinguer les situations qui le motivent de celles qui le démotivent.



FORMATION

LES BASES DE LA GESTION DE PROJET

"Il n'y a pas de vent favorable à celui qui ne sait pas où il va".

La sagesse ancestrale de Sénèque résonne particulièrement dans l'univers exigeant de la gestion de projet.

Préparez-vous à naviguer avec plus d'assurance grâce à cette formation qui dévoile les bases de la gestion de projet à travers un outil puissant : la fiche A3.

Se situer, fixer un cap clair, imaginer le parcours à emprunter, s'appuyer sur des ressources solides, peser les risques et déterminer les actions à mener... Ce sont les clés pour avancer vers le succès.



La finalité est de :

- Connaître et maîtriser les notions fondamentales de la gestion de projet
- Mesurer ce que le changement suppose pour les parties prenantes impliquées



Au programme :

- La méthode A3 pour apprendre à structurer les idées, analyser la problématique de départ avec précision et formuler des solutions efficaces
- Le modèle SWOT
- La gestion des risques
- La gestion du changement à travers une métaphore : "Alerte sur la banquise" (Kotter)



Les méthodes pédagogiques sont conçues pour allier théorie et pratique. Les participants sont invités à réaliser des exercices et mises en situation pour ancrer leurs connaissances.



Bonus :

Pour consolider les apprentissages, l'accès exclusif à un escape game numérique est offert. Il permet de revisiter de manière ludique et interactive les concepts clés de la formation.



FORMATION

LES DÉFIS DE LA COLLABORATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

Quelles que soient les entreprises, deux questions sont récurrentes : "comment attirer" et "comment fidéliser" les jeunes générations ?

Pour répondre à ces interrogations et favoriser la synergie, investissons-nous dans une compréhension approfondie des différences et des ressemblances intergénérationnelles.



La finalité est de :

- S'informer sur les caractéristiques des différentes générations qui se côtoient au travail
- Comprendre comment chaque génération influence la génération suivante
- Cibler les défis que représente la collaboration intergénérationnelle
- Se positionner soi par rapport à cette théorie
- Envisager des projets actionnables pour favoriser la collaboration intergénérationnelle
- Communiquer une demande claire



Au programme :

- Le cadre de référence et les valeurs des Traditionalistes, Baby-Boomers, X, Y, Z, Alpha
- L'évolution du monde
- La quête de sens
- La formation d'un groupe
- La pratique de la communication non violente pour délivrer un message



Les méthodes pédagogiques sont variées. Les outils que je mobilise sont notamment inspirés des travaux de David Cooperrider (Appreciative Inquiry), Laurie Santos (The Science of Well-Being) et Marshall Rosenberg (CNV).

— “ —

Je suis ravi d'avoir suivi cette formation. J'ai été captivé. Le temps est passé si vite ! J'ai appris beaucoup de choses. Merci pour votre travail, vos explications, les méthodes et les astuces. J'utiliserai ces connaissances dans mes différents domaines de vie. - N.H.

— ” —

FORMATION

ETRE BIEN : L'ART DE LEVER LE NEZ DU GUIDON POUR MIEUX AVANCER.

"Le secret du bonheur, c'est d'être aligné entre ce que je pense, ce que je veux et ce que je fais."

Mais dans cette vie trépidante où les influences négatives peuvent parfois prendre le dessus, comment trouver le temps pour prendre soin de soi ? Comment relever le défi du bonheur dans un contexte professionnel et/ou personnel exigeant.s ?

Du temps, c'est ce que cette formation propose. Parce que le bien-être au travail passe d'abord par être bien avec soi.



La finalité est de :

- S'offrir une pause pour explorer son être intérieur
- Se reconnecter à ses ressources
- S'aligner
- Transformer le discours intérieur
- S'engager envers soi-même
- S'engager envers les autres



Au programme :

- Définition de la Carte du Monde
- Le pot de billes
- La SWITCH philosophie : comment switcher vers plus de bonheur à partir de ce qui dépend de moi ?
- L'apport des pratiques narratives pour faire émerger les ressources et se mettre en projet
- Le pouvoir de la gratitude
- Engagement pour demain : lettre à soi-même



Au centre du **dispositif pédagogique** se trouvent introspection, partages et interactivité. C'est pourquoi les apports théoriques sont prolongés par un temps de mise en pratique individuelle et/ou collective.



*Et toi ?
Où en est ton pot de billes ?
Qu'est-ce qui le nourrit ?
Qu'est-ce qui le vide ?
Quelles sont les fuites ?
Comment le remplir à partir de ce qui dépend de toi ?*

CONFÉRENCES

EN PRÉSENTIEL OU EN DISTANCIEL

Les conférences que je propose abordent des thématiques clés dans le monde professionnel d'aujourd'hui. Elles touchent à la fois au développement de l'intelligence émotionnelle et à l'intelligence collective.

Quelques offres :



La switch philosophie

Quelle était la probabilité que notre fils naisse avec une pathologie cardiaque congénitale lourde alors que j'occupais le poste d'infirmière en chef adjointe en chirurgie cardiaque ? Un switch, c'est ce qui a permis à Félix de survivre et c'est à partir de là que nous avons développé notre philosophie de vie : comment switcher vers une meilleure vie ?

Cette conférence remet en question la notion de bonheur, y compris le bonheur au travail, et explore notre part de responsabilité individuelle dans sa construction



En attendant la génération Alpha... comment accompagner les autres générations dans leur épanouissement au travail ?

La génération Alpha est décrite comme "la clé du futur". Mais pour le moment, les plus vieux membres de cette génération fêtent leurs 13 ans.

En attendant, cette conférence offre une grille de lecture pour décoder les comportements des générations au sein des équipes et invite à travailler la synergie.



"Change de lunettes !"

Nous portons tous des lunettes différentes sur le monde. Une erreur fréquente est de croire que l'Autre voit ce que je perçois. Une autre erreur est de vouloir convaincre l'Autre que ce que je vois est la seule réalité.

Cette conférence invite à questionner les différentes motivations à travers le modèle ComColors, un outil puissant pour améliorer la communication et les relations interpersonnelles.

Lors de mes interventions, je m'efforce de créer une atmosphère dynamique, ludique et interactive. Mon objectif est d'inspirer, de divertir et de stimuler tout en favorisant des prises de conscience significatives et un engagement positif.

AUDREY DEDONDER COACHING



SPRL IDEABEE / COACHING
TVA : BE 0637.899.516



27, AV LOUIS ARAGON
1300 WAVRE



+ 32 478 49 32 66



CONTACT@AUDREY-DEDONDER.COM



[HTTPS://AUDREY-DEDONDER.COM](https://audrey-dedonder.com)

