



AUDREY DEDONDER COACHING

COACHING - FORMATIONS - CONFÉRENCES



2025-2026

<https://audrey-dedonder.com>

Bonjour,

Je m'appelle Audrey, j'ai 47 ans et j'habite en Belgique.

Je me décris comme une "slasheuse" c'est-à-dire que je navigue avec passion entre plusieurs métiers, tous reliés par un même fil rouge : le sens, le lien, la transmission.

Maman de quatre enfants, j'ai été infirmière en chef au bloc opératoire en chirurgie cardio-vasculaire, puis chef de projet dans un département stratégie et développement. Aujourd'hui, je suis enseignante en Haute École, formatrice et coach professionnelle accréditée ACC par la Fédération Internationale de Coaching. Je poursuis actuellement le processus de certification PCC.

J'ai récemment finalisé la formation MasterCoach niveau 2 à l'Institut de Coaching International de Genève, et je vais prochainement entamer une certification de consultante spécialisée en bilan de compétences.

En parallèle, j'anime un podcast intitulé "Mamie raconte" dans lequel je tisse des récits de vie mêlant mémoire, émotions et transmission. Une autre manière de cultiver l'écoute, la présence et ce qui nous relie profondément.

Je propose aux entreprises trois types de prestations : du coaching, des formations et des conférences.

Ce dossier vous les présente plus en détail. Je reste naturellement à votre disposition pour en discuter ou répondre à vos éventuelles questions.

Cordialement,



MasterCoach ICI - Niveau 2
— certifié —





COACHING

04

- Accompagnement individuel
 - Bilan de compétences
 - Accompagnement d'un groupe
-

FORMATION

07

- Praticien Appreciative Inquiry
 - Renforcer la cohésion d'équipe avec le modèle ComColors
 - Les défis de la collaboration intergénérationnelle
 - Les bases de la gestion de projet
-

ATELIERS

12

- L'Arbre de Vie
 - L'Ikigai
-

CONFERENCES

14

- La switch philosophie
 - En attendant la génération Alpha... comment accompagner les autres générations dans leur épanouissement au travail ?
 - Change de lunettes !
 - Le leadership
 - La reconnaissance, une condition du bien-être au travail
-



CONTACT

16



COACHING

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Conçue pour aider le client à développer ses compétences et atteindre ses objectifs, 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 clarifier l'objectif global, les indicateurs de réussite, les attentes et les modalités de 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 faire le point, partager les avancées et évaluer les apprentissages.

“

J'avais besoin de clarté. Audrey m'a accueilli avec bienveillance, une écoute profonde et sans aucun jugement. Pas à pas, elle m'a aidé à mettre des mots sur ce que je vivais, à reconnaître mes ressources, à faire des choix et à définir ma "boussole". Aujourd'hui, je me sens à ma place, avec une direction claire et l'envie d'avancer. Merci !

”



COACHING

BILAN DE COMPÉTENCES

New

Depuis plusieurs années, j'accompagne notamment des personnes en quête de sens, de repositionnement professionnel ou de reconversion. Ensemble, nous faisons le point sur leurs parcours, leurs forces, leurs envies et nous construisons des projets alignés avec ce qui les anime profondément.

Ce travail, je le mène déjà avec méthode, dans un cadre confidentiel et structurant. Aujourd'hui, j'ai choisi d'aller encore plus loin en me formant à une certification officielle, afin de renforcer encore la qualité et la reconnaissance de ces accompagnements.



Le bilan de compétences est un dispositif d'accompagnement structuré et stratégique, au service des dynamiques de carrière.

Objectifs d'un bilan de compétences :

- Analyser les compétences professionnelles et personnelles
- Identifier les motivations, valeurs et leviers d'épanouissement
- Définir un projet professionnel ou de formation
- Construire un plan d'action concret

Réalisé dans un cadre confidentiel et méthodique, il s'intègre naturellement dans une politique RH de développement des talents, de prévention des risques psychosociaux ou d'accompagnement à la mobilité interne ou externe.

À partir de mars 2026, je proposerai des bilans de compétences certifiés, à l'issue de la formation spécialisée suivie auprès de l'Institut de Coaching International.



ACCOMPAGNEMENT D'UN GROUPE

L'INVESTIGATION APPRÉCIATIVE

L'Investigation Apprécative est une approche de développement organisationnel qui se concentre sur l'identification et le renforcement des aspects positifs d'une organisation plutôt que sur la résolution des problèmes.



Cette méthodologie a été développée par David Cooperrider et Ronald Fry à la fin des années 1980, notamment à la Cleveland Clinic. Elle s'appuie sur la croyance fondamentale que les organisations évoluent plus efficacement en identifiant et en renforçant leurs forces plutôt qu'en se concentrant uniquement sur leurs faiblesses.



Les étapes d'une démarche A.I. sont les suivantes :

- **DÉFINITION** : Pour préparer la démarche, je rencontre en amont le Comité de Pilotage du projet pour informer sur la démarche, définir le périmètre de l'investigation, définir l'ambition et le thème de la journée de travail. Ensemble, nous préparons un guide d'entretien.
- **DÉCOUVERTE** : Après la présentation de l'ambition et des thèmes aux participants, nous entamons la phase "Découverte" qui consiste à partager, sur base du guide d'entretien, des histoires positives pour mettre en lumière le cœur positif de l'organisation.
- **DEVENIR** : Cette phase permet de visualiser le futur idéal.
- **DÉCISION** : Après la sélection des axes prioritaires, un plan d'action concret est rédigé et des stratégies sont élaborées.
- **DÉPLOIEMENT** : Au-delà de la journée de travail, les actions sont mises en oeuvre.



Nous voulions repenser notre manière de collaborer, mais nous n'étions pas sûrs que tout le monde s'investisse dans ce projet. Finalement, cette méthode nous a tous embarqués. Grâce aux outils proposés, chacun a trouvé sa place. On a fait confiance au processus de démarche apprécative... et ça a porté ses fruits. On repart avec des décisions qui font sens pour tous et surtout l'énergie de les mettre en œuvre ensemble.





FORMATION

PRATICIEN APPRECIATIVE INQUIRY

En collaboration avec Jean-Christophe Barralis

New

C'est une première en Belgique !

Fondé en 2009 par Jean Pagès et Jean-Christophe Barralis, l'Institut Français d'Appreciative Inquiry (IFAI) s'est donné pour mission de diffuser l'approche appréciative dans les organisations, en alliant rigueur méthodologique et attention à la dimension humaine.

L'IFAI est reconnu par la Weatherhead School of Management de la Case Western Reserve University à Cleveland (États-Unis) où enseignent David Cooperrider et Ron Fry, les co-créateurs de la démarche appréciative.

C'est donc bien en lien direct avec l'approche originelle que l'IFAI délivre le certificat Praticien en Appreciative Inquiry depuis 2012 à Paris.

Les applications de l'exploration appréciative sont nombreuses : diagnostic social ou organisationnel, conduite de changements, cohésion d'équipe, innovation pour une meilleure organisation, développement du management et du leadership, conventions et événements...



Objectifs de la formation :

- Découvrir les fondements et principes théoriques de l'Appreciative Inquiry
- Connaître la méthodologie de l'Appreciative Inquiry
- Conduire des projets appréciatifs
- Développer l'activité professionnelle
- Contribuer au rayonnement de l'esprit appréciatif



En pratique :

- Co-animation avec Jean-Christophe Barralis
- Première session : Les 26-27 novembre & 17-18 décembre 2025
- 8 à 20 participants maximum
- Informations et réservation : <https://www.ifai-appreciativeinquiry.com>





FORMATION

RENFORCER LA COHESION D'ÉQUIPE AVEC LE MODÈLE COMCOLORS

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.

Ce qui différencie également ComColors des autres outils d'analyse de personnalité, c'est la remise en question systématique des résultats préliminaires. C'est ce qui permet de faire la distinction entre le cœur de la motivation et un comportement appris.



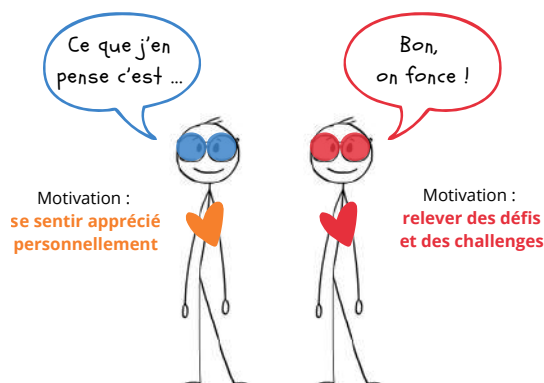
Les objectifs d'un atelier sont les suivants :

- Identifier les comportements spécifiques des 6 types de personnalité et en comprendre le fonctionnement
- Employer le vocabulaire et la communication adaptés aux 6 types de personnalité
- Utiliser les 6 motivations pour cultiver des relations positives avec ses interlocuteurs
- Mieux se comprendre pour optimiser la cohésion d'équipe



Exemple de programme :

- Matinée :
 - L'outil ComColors
 - Les positions de vie
 - Exercice d'identification du profil de chaque couleur
 - Mise en lumière des qualités individuelles
- Après-midi :
 - L'environnement favorable
 - Le filtre de perception
 - La motivation
 - Le comportement sous stress
 - 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.



De plus, je suis heureuse d'offrir une expérience unique visant à renforcer les apprentissages : j'ai conçu un **escape game** qui incite à revisiter les concepts du modèle ComColors afin de résoudre une énigme.

— “ —

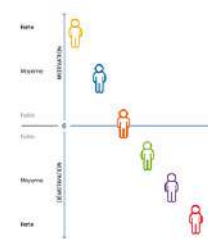
J'ai adoré l'escape game ! C'était l'occasion de revoir le contenu théorique en s'amusant et ça m'a aussi aidée à réaliser mon comportement sous stress. Personnellement, j'ai mieux intégré les caractéristiques de mes couleurs.

— ” —



Les avantages ComColors :

- Le **questionnaire** ComColors : ce questionnaire est complété avant de nous retrouver en présentiel. 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 (option)** : à réaliser avant la rencontre, cette formation en ligne éclaire les réactions différentes de collaborateurs qui sont confrontés à une situation imprévue.
- Le **bilan équipe (option)** : 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.
- La **cartographie de l'équipe (offert)** : c'est une nouveauté chez ComColors ! La cartographie se focalise sur la communication qui est l'expression de la couleur dominante. Ce bilan présente le diagramme de l'équipe, sa dynamique et les interactions entre les membres de l'équipe



La répartition des profils au sein de l'équipe :





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



Exemple de programme :

- 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 : 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).



J'ai passé une excellente journée ! C'était instructif et vivant. J'ai appris plein de choses sur les différentes générations et la communication. Ça m'aide à mieux comprendre certaines réactions sans tomber dans le jugement. J'ai aimé que personne ne soit pointé du doigt. On prend du recul, on rit, on échange. J'ai trouvé cette formation à la fois légère et sérieuse. C'est exactement ce qu'il nous fallait. Je n'ai pas vu le temps passer.





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.





ATELIERS

1H, 2H, 1/2 JOURNÉE... LES ATELIERS SONT ADAPTABLES EN FONCTION DES BESOINS

Les ateliers offrent des temps de respiration et de reconnexion à soi, au sein de contextes professionnels souvent exigeants. Ils offrent un cadre sécurisant et stimulant pour explorer ses ressources, nourrir sa réflexion ou renforcer la dynamique collective.

En format court ou long, ces ateliers allient introspection, partages, créativité et sens, dans une ambiance à la fois conviviale et professionnelle. Ils peuvent être proposés à des équipes, des groupes de collaborateurs ou des publics spécifiques.

Mon objectif : permettre à chacun de se reconnecter à ce qui fait sens pour lui, de mieux se connaître et repartir avec des pistes concrètes pour nourrir l'engagement ou l'équilibre personnel.

Chaque atelier peut être adapté sur mesure selon le contexte, les enjeux et le public concerné.



Se relier à ses ressources grâce aux pratiques narratives

Issu des pratiques narratives, l'Arbre de Vie est un outil métaphorique qui permet de se reconnecter à ses forces, à ses valeurs et à son histoire de vie. Utilisé en coaching, en formation ou en accompagnement collectif, il offre un cadre structurant, bienveillant et accessible à tous.

Formée à cette approche auprès de Dina Scherrer, je propose des ateliers dans lesquels les participants sont invités à dessiner leur propre Arbre, en explorant les différentes dimensions qui le composent :

- les racines (origines, fondations, héritages),
- le tronc (compétences, savoir-faire, qualités),
- les branches (espoirs, rêves, projets),
- les feuilles (personnes ressources),
- les fruits (réalisations, réussites, apprentissages).

À travers ce processus, chacun prend conscience de la richesse de son parcours et de ses ressources.

Cet atelier est particulièrement adapté aux contextes de développement personnel et professionnel, de teambuilding, de gestion de transitions ou d'estime de soi.



ATELIERS

1H, 2H, 1/2 JOURNÉE... LES ATELIERS
SONT ADAPTABLES EN FONCTION DES
BESOINS



L'Ikigai, la raison de se lever le matin

Avez-vous déjà pris un moment pour vous demander : "Pour QUOI je me lève le matin ?" En d'autres termes, avez-vous identifié votre Ikigai ? Si ce concept vous est étranger, laissez-vous guider à travers un voyage introspectif fascinant.

L'Ikigai est un trésor japonais traduit littéralement par "joie de vivre" ou "raison d'être". Il représente bien plus qu'une simple expression. Il pourrait s'inspirer d'un point d'union harmonieux de quatre composantes fondamentales de l'existence : la passion, la vocation, la profession et la mission.

Lors de cet atelier, les participants sont invités à explorer ces quatre dimensions à travers des exercices concrets et accessibles, dans un cadre propice à l'introspection et à l'échange. L'objectif n'est pas d'atteindre une réponse définitive, mais d'ouvrir un espace personnel de questionnement positif et constructif.

Cet atelier est particulièrement adapté dans les contextes de transition professionnelle, de prévention de l'épuisement, de recentrage sur les motivations profondes ou simplement pour s'aligner avec ce qui compte vraiment.



CONFÉRENCES

EN PRÉSENTIEL OU EN DISTANCIEL

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



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 explore notre part de responsabilité individuelle dans la construction du bonheur et l'importance, pour chacun, de prendre soin de son "pot de billes".



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 15 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.



Exercer son leadership pour transformer l'environnement

Non, le leadership n'est pas réservé aux dirigeants. Être un leader, c'est manifester des qualités telles que l'écoute de soi et des autres, l'organisation, l'apprentissage continu... C'est être capable de guider les autres vers des chemins porteurs de sens.

En s'appuyant sur la fable de Gordon, "Le grain de café", cette conférence invite les participants à transformer leur environnement en adaptant leur style de leadership au contexte dans lequel ils évoluent.



La reconnaissance, une condition du bien-être au travail

Selon Serge Marquis, psychiatre spécialiste de santé au travail, "la reconnaissance permet de redonner sa place à l'humain dans la société actuelle". Mais il ne s'agit pas seulement de célébrer les succès. Il existe en fait 4 formes de reconnaissance au travail.

Cette conférence vise à "secouer la boule à neige" pour reprendre une expression du Dr Marquis : le contenu que j'apporte, vous le connaissez déjà. Mais il est peut-être temps de re-mobiliser ces connaissances pour s'engager ensuite dans des actions concrètes.



AUDREY DEDONDER COACHING



SRL 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)