



## DEVELOPPEMENT PERSONNEL ET COACHING PERSONNEL

« Nul savoir, si étendu qu'il soit, ne permet d'atteindre à la plénitude de la sagesse, sans la connaissance de soi-même. »

- Bernard de Clairvaux

De nombreuses personnes se sentent parfois tiraillées entre le travail qu'elles font et la personne qu'elles sont. Réussir sa vie professionnelle en conciliant les deux est l'équation que beaucoup souhaitent résoudre.

## DEVELOPPEMENT PERSONNEL

### FORMATION

#### **La Connaissance de Soi et des Autres** pour mieux Communiquer « *Initiation à l'Ennéagramme* »

#### **Profil Stagiaire :**

Tout collaborateur prêt à se remettre en question afin de communiquer sereinement.

Toute personne souhaitant prendre du recul et mieux comprendre son fonctionnement et celui de son entourage personnel et/ou professionnel.

#### **Objectifs du Stage :**

- Acquérir les outils spécifiques de l'Ennéagramme et de les appliquer au quotidien pour comprendre et améliorer sa communication et son adaptabilité.
- Avoir une meilleure compréhension de son propre fonctionnement et de celui des autres dans les divers contextes de la vie (professionnel, personnel, familiale, etc...)
- Valoriser son potentiel et son estime de Soi.

## **Programme détaillé :**

- **Qu'est-ce que L'Ennéagramme?**
- **Histoire de l'Ennéagramme.**
- **Personnalité et l'essence.**

### **Qui suis-je ?**

- Me découvrir à l'aide d'exercices de connaissance de Soi
- Mon blason
- TEST Personnalité

### **Les 3 centres**

- Le centre instinctif.
- Le centre émotionnel.
- Le centre mental.
- **Les points de stress et de sécurité**

### **Présentation des 9 types**

#### **Avec pour chaque Type :**

- Le principe fondamental que j'ai perdu de vue...
- La croyance par laquelle je l'ai remplacé...
- La stratégie mise au point en cohérence avec cette croyance ...
- En fonction de ma stratégie, mon attention va vers ...
- Je place donc mon énergie dans ...
- Je fais tout pour éviter de ...
- Mes points forts...
- Ce qui me stresse...
- Ce qui me met en colère...
- La nature de ma colère...
- Le but ultime de mon développement ...
- Comment approfondir mon développement personnel ...
- Ce qui entrave mon développement personnel ...
- Comment les autres peuvent encourager mon développement ...

**Méthodes utilisées :** Exposé, mise en situation, jeux de rôle, tests

**Caroline CREPY THEVENET**  
CERTIFIÉE ENNEAGRAMME CEE  
(Centre d'Etude Ennéagramme) 2009

**Durée :** EN GROUPE 1 jour et demi / 11 heures

**TARIF :** pour minimum 6 personnes : 200 € TTC par personne

**Durée :** INDIVIDUEL 1 jour / 7 heures

**TARIF :** 750 € TTC par personne

\*Cette formation peut comporter un 2ème jour individuel pour une mise en pratique personnalisée

## LE COACHING PERSONNEL

*Vous rencontrez épisodiquement des difficultés dans votre vie : divorce, mariage, séparation, deuil, nouvelle rencontre, départ des enfants, licenciement, nouveau job, problèmes d'image, dépendance (alcool, drogue), maladie, confiance en soi, décisions à prendre, ou vous êtes juste heureux et souhaitez le rester..... UN COACH DE VIE, est à votre disposition ...*

**« Vous ne pouvez pas arrêter les vagues mais vous pouvez apprendre à surfer » Joseph Goldstein**

**Le coaching permet de faire face à une situation qui « paraît » insurmontable** lors d'une période de changement vie ou de crise. C'est une relation d'aide par un accompagnement individuel et personnalisé.

Le coaching est orienté vers la solution et non sur les problèmes. Son but est d'atteindre rapidement l'objectif que vous avez défini, c'est pourquoi nous nous intéressons au Comment et non au Pourquoi. Mieux se connaître, comprendre l'autre pour avancer, pour être plus performant et ainsi trouver en nous la solution afin de reprendre les rênes de notre futur ....

Votre Coach intervient lorsque vous avez besoin d'une épaule car parfois nous ne pouvons pas partager avec nos proches. Par une écoute active et bienveillante, un questionnement ciblé et pertinent, votre coach vous accompagne sur la base de « l'effet miroir », humblement dans votre réflexion...

### **Nos TARIFS**

#### **Pour le 1er rendez-vous d'une demi-heure**

Entretien préalable de coaching. Séance de prise de contact. Définition des objectifs.

Prix forfaitaire de **15 €** - sans engagement.

#### **Coaching personnel**

##### **Durée de la séance : 1 heure**

- Au cabinet la séance : **60 €**
- Forfait 5 séances : 250 € - soit **50 €** la séance
- Par téléphone (fixe ou portable) la séance de 30 minutes : **30 €**
- Forfait 5 séances : 125 € - soit **25 €** la séance

**Lieux : DANS LES BUREAUX DE CT CONSEIL A PONTOISE, A BOULOGNE BILLANCOURT ou AU TOUQUET PARIS PLAGE.**