

« Mais tout le monde devrait faire ça au moins une fois dans sa vie ! »



Coaching & Formations



Coaching & Formations

Contact

Cime Coaching & Formations

Delphine Bresson

06 29 18 74 55

del.bresson@yahoo.fr

Grenoble (38)
Saint-Germain-en-Laye (78)

Site web

www.bresson-coaching.fr

« Je vois qu'en apprivoisant mon mode de fonctionnement, je peux mieux gérer ma motivation et mon stress »

« J'ai pu voir que c'était en m'appuyant sur MES points forts que je gérais le mieux ma classe, et non en suivant les conseils des autres »

« J'ai enfin pu assumer que j'étais fait pour avoir un parcours atypique ; du coup, j'ai pu en repérer la cohérence et envisager la suite avec plus de confiance »

Delphine Bresson

Coach certifiée RNCP 1
Praticienne MBTI et TKI
Professeure agrégée

Formations & Ateliers :

Travailler avec sa personnalité
Gestion des conflits

Bilans & Orientation :

Bilans vocationnels
Parcours Jeunes – Orientation

Coaching individuel :

Développement et orientation de carrière
Equilibre et choix de vie





Formations & Ateliers

Formations et ateliers autour de :

- ✓ la personnalité au travail
- ✓ la gestion des conflits

Personnalité et travail :

Le MBTI en équipe

Travailler/manager avec sa personnalité

Mieux se connaître pour mieux enseigner

Moi, mon métier et mon évolution

professionnelle

Gestion des conflits :

Moi et les conflits (TKI)

Mieux communiquer et gérer les conflits

Gérer les conflits en équipe

Autres :

Bilan vocationnel en petit groupe

Raconter son parcours autrement avec

l'Arbre de Vie (cohésion d'équipe, cohérence, confiance en soi)

Spécial jeunes :

Mieux se connaître pour mieux s'orienter

Cultiver la confiance en soi et donner du sens à son parcours

Bilans & Orientation

- ✓ Faire le point sur son parcours, explorer sa personnalité, relire ses expériences de vie
- ✓ Identifier les ingrédients indispensables à une vie professionnelle réussie
- ✓ Formuler des pistes cohérentes, poser des choix éclairés et avancer vers l'objectif

Bilan vocationnel :

Un bilan en profondeur, qui conduit à une meilleure connaissance de soi en prenant en compte la personne dans toutes les dimensions de sa vie.

Il s'articule autour de la formulation de votre « vocation » (le « fil rouge » de votre vie professionnelle).

14 séances d'1h30 pour un bilan vraiment approfondi, aux conclusions durables.

Adaptation du rythme à vos besoins : bilan intensif ou plus étalé dans le temps.

Parcours jeunes - Orientation

Spécialement conçu pour les lycéens et étudiants en questionnement.

5 séances d'1h à 1h30 pour faire le point sur ses talents, identifier les ingrédients essentiels d'une orientation réussie et des pistes cohérentes pour la suite.



Coaching individuel

- ✓ En questionnement sur votre carrière, évolution professionnelle, sens au travail...
- ✓ Ou sur votre équilibre et vos choix de vie...
- ✓ Un coaching peut vous aider à clarifier vos questionnements et formuler vos réponses

Le déroulement d'un coaching :

Clarification de la demande et détermination de l'objectif – exploration profonde des différentes composantes en jeu – plan d'action et mise en œuvre.

Durée moyenne indicative : 5 à 10 séances.

L'accompagnement sur la vie professionnelle peut aussi prendre la forme d'un bilan.

Des outils pour explorer des thématiques spécifiques :

MBTI, Myers Briggs Type Indicator : apprivoiser sa personnalité, ses préférences de fonctionnement, ses réactions au stress

TKI, Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument : mieux comprendre et gérer ses réactions face aux conflits

Arbre de Vie : donner du sens à son parcours et consolider la confiance en soi