

## Envie d'une nouvelle dynamique professionnelle ?

Besoin de retrouver du sens et de la motivation  
dans votre vie professionnelle ?

*« Choisissez un travail que vous aimez  
et vous n'aurez jamais à travailler un seul jour dans votre vie. »*

*Confucius*



# Mon Atelier Professionnel



## ROUEN

Prochaine session : Octobre 2018

Un accompagnement innovant et stimulant alliant la puissance du collectif et le sur-mesure de l'individuel par un duo de coachs professionnels.

### 2 REUNIONS D'INFORMATION

Jeudi 13 septembre / 19h00 - 20h30

Jeudi 27 septembre / 19h00 - 20h30

- ☺ Mon Atelier Professionnel : Qui ? Que ? Quoi ? Comment ?
- ☺ Coaching individuel ou ateliers collectifs ?  
Qu'est-ce qui est le plus adapté pour mon besoin/projet?
- ☺ Venez poser vos questions et échanger dans un contexte convivial

*Merci de nous confirmer votre présence :*

[julie@fouquetandco.com](mailto:julie@fouquetandco.com)

[karine.castello@envolya.fr](mailto:karine.castello@envolya.fr)

06 51 94 44 64

06 86 42 15 42

# Mon Atelier Professionnel



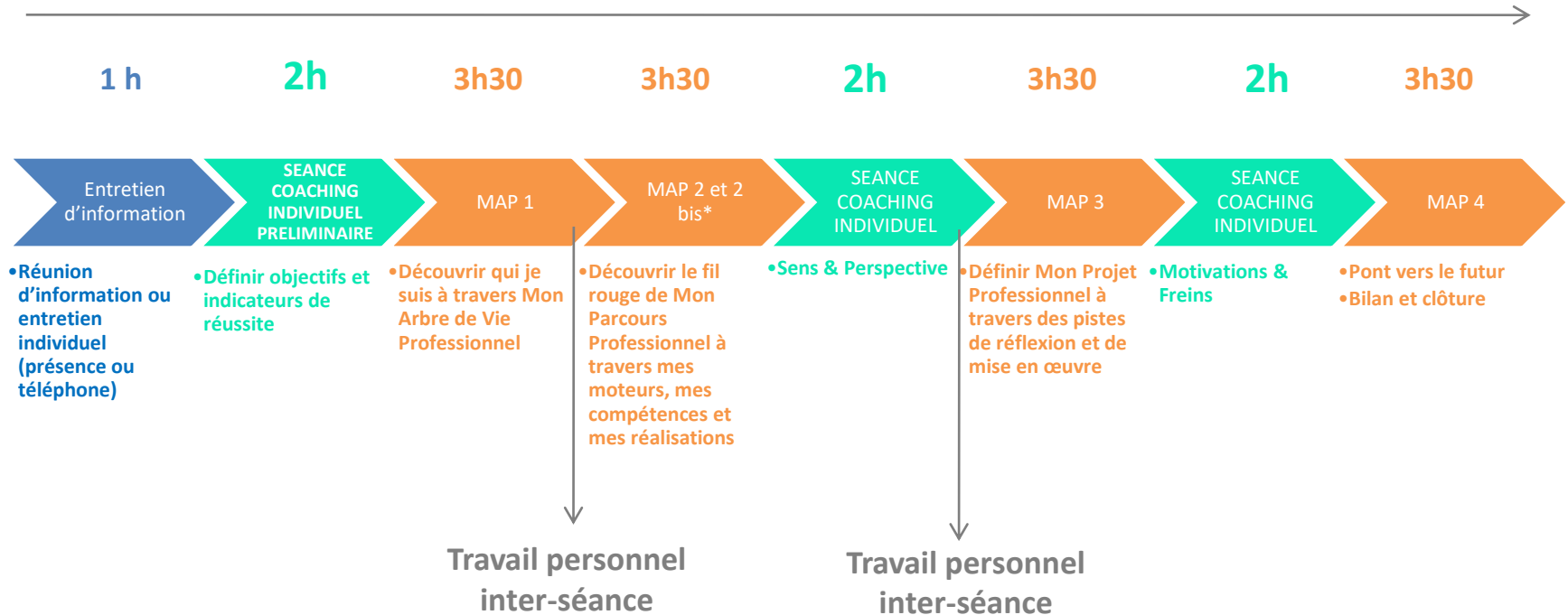
➔ Un accompagnement innovant et stimulant alliant la puissance du collectif et le sur-mesure de l'individuel par un duo de coachs professionnels

➔ Pour déployer vos talents et donner du sens à votre projet professionnel :

- Capitaliser sur votre expérience pour une seconde partie de carrière mieux adaptée à vos aspirations
- Identifier vos forces, moteurs et réalisations, autant de piliers sur lesquels vous appuyer
- Mieux comprendre le fil rouge de votre parcours pour donner du sens à vos expériences et vous engager dans une direction motivante
- Mesurer les enjeux de votre évolution professionnelle en fonction de vos choix de vie
- Mettre en mouvement, amorcer le changement et la construction de votre projet professionnel
- Trouver votre place au sein d'un groupe et dans la vie professionnelle
- Et surtout vous épanouir professionnellement!

# Mon Atelier Professionnel

4 MOIS



\* Atelier MAP 2 dédoublé pour permettre à chacun individuellement de bénéficier de l'apport du groupe pendant 1h

# Mon Atelier Professionnel



## ➔ Les « plus »

- Expérimenter l'intelligence collective et l'effet miroir du groupe
- Alternier ateliers collectifs, travail et réflexion individuels coaching individuel
- Au sein d'un groupe restreint de 4 participants partageant les mêmes règles : Bienveillance - Confidentialité - Respect
- Engagement sur une courte durée : 4 mois avec rencontre tous les 15 jours
- Mise en place d'un cadre structurant avec suivi individuel et collectif et utilisation d'outils d'accompagnement adaptés
- Travail personnel à réaliser à son rythme entre chaque séance

## ➔ Nos Valeurs

- **Authenticité :** Apprendre à être soi-même au sein d'un groupe et en vérité vis-à-vis de soi
- **Bienveillance :** Ecoute active et respect de l'autre
- **Confiance :** Créer le lien qui va nous faire avancer ensemble
- **Efficacité :** Fixer des objectifs concrets et viser des résultats

## Informations pratiques

- Prochaine session : **Octobre 2018 à Janvier 2019**
- Réunions d'information : **Septembre et octobre 2018**
- Ateliers collectifs (4 participants) : **Jeudi de 18h30 à 22h**
- tous les 15 jours : **18/10 - 08/11 - 22/11 - 13/12 - 10/01**
- Séances de coaching individuel à fixer avec les coachs entre les ateliers collectifs
- Lieux : **2 rue du Vallon - 76 000 Rouen - Quartier Jouvenet**  
& **2 rue Sénard - 76 000 Rouen - Gare**

## → Notre savoir-faire

*Un duo de coachs au parcours et à l'ADN complémentaires !*



**Julie FOUQUET**

Formée au coaching par la Coach Académie (approche canadienne) après une expérience de 12 ans d'entrepreneuriat (documentaliste indépendante et formatrice) et de montage de projets associatifs, Julie Fouquet s'est installée comme coach entrepreneuriale sur Rouen.

Elle accompagne les reconversions professionnelles afin de concilier au mieux vie professionnelle et aspirations personnelles.



**Karine CASTELLO**

Diplômée en Executive Coaching, Karine Castello s'appuie sur 15 années d'expérience en entreprise dans différents métiers Ressources Humaines. et sa pratique de coach professionnelle.

Elle accompagne les dirigeants, managers et collaborateurs dans leur réflexion managériale, leur évolution professionnelle et personnelle, au service du développement de la performance, du bien-être et de l'équilibre de vie. e vie.

Coachs professionnels, Julie Fouquet et Karine Castello sont adhérentes à la fédération professionnelle de coaching EMCC. Elles respectent et appliquent son code de déontologie dans leur pratique professionnelle, notamment confidentialité, définition des objectifs et des indicateurs de réussite pour mesurer l'évolution visée. Elles sont supervisées et se forment en continu.

# Mon Atelier Professionnel



## Informations pratiques

Pour toute information, inscription et rencontre préalable, merci de contacter :

**Julie FOUQUET**

Coach Entrepreneuriale

[julie@fouquetandco.com](mailto:julie@fouquetandco.com)

06 51 94 44 64

**Cabinet de Coaching**

3 rue Sénard  
76 000 Rouen

**Karine CASTELLO**

Executive Coach

[karine.castello@envolya.fr](mailto:karine.castello@envolya.fr)

[www.envolya.fr](http://www.envolya.fr)

06 86 42 15 42

*Envolya* 

The word 'Envolya' is written in a grey, cursive script font. To its right is a stylized orange flourish, identical to the one in the MAP logo, which has a soft shadow underneath it.