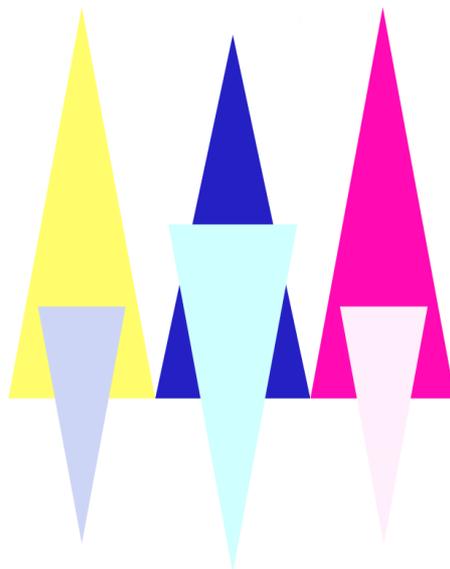


# Coaching Solo



## Plaquette de présentation

18/06/2024 (date de mises à jour)

MINDCARA SASU- Siège social – 7 rue Jean Mermoz 44230 Saint-Sébastien-sur-Loire

<https://www.mindcara.fr/> - [contact@mindcara.fr](mailto:contact@mindcara.fr)

Numéro de SIRET : 909 136 855 000 14 – Non assujetti à la TVA – NDA : 52440988444 (Ne vaut pas agrément d'état)

Banque : TIIME -BIC- TRZOFR21XXX -IBAN - 16798000010000784442710

Copyright © Tous droits réservés

*Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs ou de ses ayants droit ou ayants cause est, Illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque (art. L. 122-4 du CPI).*



## Coaching Solo



> ENVIE DE VOUS REALISER ?

Mieux se connaître pour se reconnaître et faire des choix en conscience c'est possible en se laissant guider par la maïeutique c'est l'art de poser les questions pour **faire émerger vos pépites** ! Définir sa frontière, **identifier ses ressources**, aller vers ses projets et traiter les obstacles, c'est ce que je vous propose avec le coaching individuel.

18/06/2024 (mise à jour du document)

## SOMMAIRE



Avant-propos



Pourquoi réaliser un coaching Solo ?



Parcours et expertise



Compétences



Charte Mindcara



Contenu du coaching Solo



## Avant-propos

Aristote disait "Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent, là se trouve votre vocation"

- \* En tant que coach professionnel, je suis sensible à la diversité et à la singularité des univers qui nous sont propres, alors si vous vous sentez différents, que votre sensibilité vous empêche parfois de vous réaliser, je serai véritablement honorée de vous accompagner !
- \* La démarche de coaching permet d'œuvrer sur le COMMENT faire émerger les merveilleuses pépites qui sommeillent en vous et réaliser ce qui fait sens dans votre vie.
- \* **Les méthodes Mindcercle et Mindlife** offrent entre autres protocoles, une vision simple, ludique et efficace pour **mobiliser les ressources** qui généreront des **résultats pérennes dans votre vie.**

TALENTS UNIQUES

PRENDRE SA PLACE

TROUVER L'HARMONIE

TALENTS UNIQUES

PRENDRE SA PLACE

Bonjour, Je suis Stéphanie Febvre, **coach professionnel**, praticienne en bilan de compétences et formatrice !

Je suis animée par une idée, celle de vous permettre de faire de votre équipe un système vertueux par la reconnexion à vos ressources individuelles et collectives.

Nous possédons chacun des talents uniques, des pépites qui ne demandent qu'à émerger dans le cadre de l'intelligence collective !

Au plaisir de vous accompagner



## Pourquoi un coaching Solo ?

### S'EPANOUIR PROFESSIONNELLEMENT

- > Opérer une **transition professionnelle** en douceur, améliorer vos **compétences** en leadership.
- > Apprendre à gérer efficacement les **défis** professionnels.
- > Trouver l'**équilibre** entre votre vie professionnelle et votre **vie** personnelle.

### S'EPANOUIR PERSONNELLEMENT

- > Faire de **votre sensibilité, de votre singularité une force**, apprendre à trier ce qui est important.
- > Se fixer un objectif réalisable, **reconnaître ses talents** et ses compétences.
- > Apprendre à devenir souverain et **faire des choix qui font sens**, trouver l'équilibre personnel.



## Quels sont les problèmes traités ?

### Domaine professionnel

- > Blocage(s) relationnel(s)
- > Blocage(s) professionnel(s)
- > Situation qui se répète
- > Se sentir illégitime
- > Manquer de confiance

### Domaine personnel

- > Procrastination - Manque de confiance
- > Manque de positionnement
- > Méconnaissance de ses ressources
- > Autocritique dévalorisante
- > Manquer d'élan



### Une expertise qui assure un accompagnement de qualité

Mindcara portée et développée par Stéphanie FEBVRE dispose d'une riche expérience dans le milieu de l'informatique où elle a œuvré en tant qu'ingénieur commerciale et responsable de pôle pendant 19 ans. Son expertise en matière d'accompagnement et de formation m'a permis d'appréhender facilement la reconversion au métier de coach, de formatrice et de praticienne en bilan de compétences.

Ces études et formations sont régulières, ainsi, elle dispose :

- > D'une certification de coach titré RNCP - MHD
- > D'un master coach d'équipe - MHD
- > D'une certification à la formation d'équipe - Orgachange
- > D'une certification de praticien en bilan de compétences – Com C France
- > D'une certification base te technicien PNL – Paul pyronnet

Outre ces éléments d'informations, Mindcara c'est aussi la création d'outils, ainsi depuis 2023, la méthode Mindcercle développé et créé par Stéphanie Febvre est déposé à l'INPI. C'est aujourd'hui un outil reconnu et recommandé.

### Des solutions pour répondre aux besoins d'accompagnement

Mindcara SASU créé par Stéphanie FEBVRE en 2021 dont le siège se trouve 7 rue Jean Mermoz 44230 Saint-Sébastien-sur-Loire. Praticienne en bilan de compétences, coach professionnel et formatrice Stéphanie FEBVRE est présente en région Loire-Atlantique en présentiel et évolue sur toute la France à distance en visio-conférence.

Mindcara organisme de formation répond aux professionnels et aux particuliers :

- |                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| > <b>Coaching professionnel</b>      | ⇒ <b>Développement des potentiels</b> |
| > Bilan de compétences               | ⇒ Transition professionnelle          |
| > Formations pour les professionnels | ⇒ Développer de nouvelles pratiques   |
| > Formation d'équipe                 | ⇒ Libérer l'intelligence collective   |



## Compétences

### Coach -

Formée à l'approche de l'analyse transactionnelle, à la PNL et créatrice d'outils ludiques pour développer un coaching stimulant

#### Techniques :

- > Maîtrise du sujet avec une connaissance approfondie et actualisée sur les outils issues de la systémie, du DISC, de l'analyse transactionnelle, de la PNL. Utilisation des méthodes MINDCERCLE et MINDLIFE
- > Capacité à structurer le Contenu avec les méthodes MINDCERCLE
- > Utilisation d'outils Pédagogiques pour faciliter l'apprentissage "supports visuels, jeux interactifs"
- > Création de Matériel Pédagogique : Conception des supports ludiques et intégratifs
- > Questionnaire pré et post coaching, feuille d'émargement, bilan des acquis et des axes d'amélioration

#### Moyens pédagogiques :

- > Communication claire et Adaptée : Transmettre des informations de manière claire, concise et adaptée au public visé.
- > La méthode Mindcercle est utilisée comme matrice tout au long de votre accompagnement pour tendre vers l'accomplissement des projets d'équipe.
- > Cette méthode permet de remettre le focus sur les ressources, intentions et gestion des obstacles de façon individuel et collective.
- > Bilan mi-parcours : Évaluer l'atteinte des objectifs et la réponse aux critères liés aux objectifs

**Relationnelles :**

- > Empathie et sens de l'Écoute des besoins et des préoccupations du moment
- > Pratique de la maïeutique avec des protocoles adaptés selon les besoins
- > Capacité à motiver : Conseils et mentorat pour motiver et encourager

**Organisationnelles :**

- > Planification et gestion du Temps : Organiser efficacement le temps du coaching et respecter le programme établi.
- > Flexibilité et adaptabilité : Capacité à s'adapter aux imprévus et modifier la méthode si nécessaire pour répondre aux besoins du groupe.
- > Rétroplanning et Évaluation : Évaluer l'efficacité du coaching et ajuster le contenu ou la méthode en conséquence pour améliorer l'expérience d'apprentissage.

**DISPOSITIF DE SUIVI D'EXECUTION ET D'EVALUATION**

- > Feuilles de présence
- > Questions orales ou écrites (QCM)
- > Mises en situation
- > Formulaire d'évaluation du coaching
- > Évaluation sur la pratique avec des séries de questions et pratiques d'exercices



### ETHIQUE

L'accompagnement rend le bénéficiaire acteur de son coaching :

- > Proposer une démarche en vue d'atteindre l'objectif sans induire de solution
- > L'objectif appartient au participant
- > Le bénéficiaire fixe son objectif en fonction de ses valeurs, son identité, ses capacités
- > Le coach s'emploie à aider le bénéficiaire à fixer ses objectifs et sous-objectifs spécifique, mesurable, atteignable, réalisable et écologique pour son environnement
- > Les limites du travail d'accompagnement sont définies par la non-disponibilité et ou non-adhérence au travail

### VALEURS

- > L'engagement dans une démarche éthique alignée sur les cadres en vigueur (Articles R.6322-32 à 60). La garantie qualité et le respect de nos engagements
- > Le respect de la personne, accueilli sans jugements, sans présupposé, garantissant ainsi sa dignité et son authenticité. Le respect du consentement, de la confidentialité et de la neutralité.
- > Faire émerger les ressources individuelles et en collectivité : Compétences, capacités, talents pour apporter une réponse optimale aux résultats recherchés

### DEMARCHE

- > Proposition de rendez-vous en face à face "visio conférence ou présentiel"
- > Pratique du coaching en conscience selon une posture basse
- > Adaptation aux personnes handicapées (environnement, approche, protocoles)
- > Selon les besoins du bénéficiaire, le contenu du coaching est adaptable

## CONFIDENTIALITE

- > Le coach professionnel est astreint au secret professionnel lié au contenu des entretiens réalisés avec le bénéficiaire.

## SITUATION DE HANDICAP

Vous avez besoin d'un aménagement particulier pour accéder au coaching, contactez notre référent handicap :

- > **Stéphanie FEBVRE**
- > **[contact@mindcara.fr](mailto:contact@mindcara.fr)**
- > **Tel : [07 80 98 91 15](tel:0780989115)**

Cette personne-ressource est garante de la qualité de l'accueil, de l'accompagnement et de la prise en compte des besoins particuliers des personnes pendant le coaching. Vous pourrez lors d'un entretien individuel et confidentiel exposer vos besoins.

- \* **Ensemble, trouvons la meilleure solution pour faciliter votre accès au coaching.**



## Contenu du coaching Solo – 2 formules

### FORMULE STANDARD sur 3 à 6 mois

#### Cette formule permet de réaliser des changements importants :

- > Comprendre ses modes de fonctionnement, se connaître c'est se reconnaître
- > Gagner en énergie en identifiant et mobilisant vos valeurs
- > Réhaussez l'estime de soi et libérer vos ressources
- > Apprendre des méthodes pour devenir autonome
- > Obtenir des résultats pérennes dans le temps.

### Déroulé de l'accompagnement en 4 phases

1. Découverte de votre objectif (SMARTÉ)
2. Connexion à vos postures et talents
3. Libération des ressources
4. Évaluation et plan d'action
5. Phase de conclusion

## 1. PHASE DECOUVERTE

### Quel est votre objectif, votre besoin ?

Il s'agit d'un rendez-vous découverte sans engagement réalisé soit :

Étude de votre demande en **adéquation** avec vos **besoins**. C'est un **rendez-vous gratuit** et **sans engagement** qui vous permet de :

- > **Découvrir votre objectif**
- > De valider si le coaching s'établit en présentiel ou à distance
- > Découvrir Le programme de coaching
- > D'établir le **format** le plus **adapté** à votre situation et aux besoins\*
- > **Définir** conjointement les **modalités** nécessaires au bon déroulement du coaching

\*Si vous êtes handicapé, je peux fournir une attestation.

## 2 -PHASE DE CONNEXION

### Activation du Module Mindlife

**Analyse de vos postures de vie avec l'analyse transactionnelle d'Eric BERNE.**

**Mise en exergue de vos talents.**

- > Analyse de vos postures de vie avec l'analyse transactionnelle d'Eric BERNE
- > Mise en exergue de vos talents.

**Objectifs visés :**

- > **Mettre en lumière les injonctions et les permissions** conscientes et inconscientes
- > Observer et **reprendre le pouvoir sur sa vie**
- > **Se connecter à ses talents** et les mettre en action

**Remise de votre livret Mindcara :**

- > Lecture de vos résultats
- > Propositions d'exercices
- > Suivi des protocoles activés tout au long de votre accompagnement

### 3 -PHASE DE LIBERATION

#### Activation du module MINDCERCLE

Véritable matrice pour reprendre la gouvernance de vos pensées !  
Adaptation des protocoles en fonction des besoins.

- > **Cercle 1** – Vous avec vous
- > **Cercle 2** - Vous avec vos proches
- > **Cercle 3** - Vous avec vos relations

#### Objectifs visés :

- > Définition conjointe des actions à mettre en place pour l'atteinte de l'objectif.
- > Renforcer son interaction au sein selon les domaines de vie concerné
- > **Pour chacun des cercles :**  
Savoir identifier les ressources pour traiter les obstacles et répondre aux enjeux.

#### Suivi des actions avec le Livret Mindcara :

- > Actualisation des **résultats et évolutions**
- > **Bilan mi-parcours sur les actions réalisées** et les résultats obtenus en adéquation avec les critères définis initialement.

### 4 -PHASE D'EVALUATION

#### Compte rendu de votre coaching

- > **Validation de l'objectif visé et de ses critères**
- > Lecture et vision du **plan d'action sur 1,2,3 mois**
- > **Évaluation des connaissances** acquises et des points amélioration
- > **Évaluation de l'accompagnement**
- > Suivi sur **3 mois inclus**

#### Accès supports :

- > **Remise de votre Livret Mindcara**
- > **Accès gratuit à la vidéo Mindcercle**

## Tarif et demande de devis

- > Rendez-vous gratuit pour aider à évaluer vos besoins, objectif(s), enjeu(x)
- > Formule sur 1 à 3 mois - 6 séances – durée de 01h à 01h30  
Tarif : 720,00€TTC - Règlement en 1 Fois - 2 Fois- 3 Fois – A la séance
- > Formule sur 2 à 6 mois - 12 séances - durée de 01h à 01h30  
Tarif : 1 440,00€TTC - Règlement en 1 Fois - 2 Fois- 3 Fois – A la séance
- > Devis sur mesure avec contrat - Déontologie, Ethique, CSV
- > Fourniture d'une plaquette de présentation et d'un programme de coaching en adéquation avec vos besoins

**Retrouver les informations sur les services d'accompagnement sur le site :**

**<https://www.mindcara.fr/>**

- > Contact : **Stéphanie FEBVRE**
- > Mail : **contact@mindcara.fr**
- > Mobile : **07 80 98 91 15**
- > **Retrouver les informations sur les services d'accompagnement sur le site :**

**<https://www.mindcara.fr/>**

Au plaisir de vous accompagner dans  
ce qui fait sens pour vous