

Les atouts de Marithé Couchevellou

Pour elle, « le travail de coaching en Relations Humaines est une partition à quatre mains »

Une approche **originale et globale** autour d'une **méthode systémique** pour se relier à soi, aux autres, à l'entreprise et à sa vie privée.

Un **coaching personnalisé conçu sur mesure**, en fonction :
- de l'objectif à atteindre
- des ressources du coaché
- des obstacles à dépasser
- un accompagnement pour trouver le sens de sa vie.



Accompagnement individuel possible par Skype.

L'utilisation d'outils reconnus :
AT, PNL,
profil AEC-disc,
Sophrologie,
Méthode Spontanée d'Ecriture.

25 ans en entreprise
(industrie et médico-social)
en tant que collaboratrice de direction
Depuis 2000, **Coach en Relations Humaines**

Ses diplômes et certificats

Coach professionnelle :

- Mastercoach certifiée Icicoach A.Cayrol Paris
- Coach certifiée Evolution Synergie G. Roy Avignon
- Certifiée Profil global AEC-disc ressources personnelles-professionnelles
- Certifiée Programmation Neuro-Linguistique A.Cayrol Paris
- Certifiée Analyse Transactionnelle
- Certifiée au Bilan de Compétences IFRADE-UCO Angers
- Licenciée en Sciences Humaines Université Rennes

Psychothérapeute :

Inscrite au registre national des Psychothérapeutes
N°Adeli 560001901

Sophrothérapeute :

Diplômée, agréée et membre de la Société Française de Sophrologie Paris

Des références clients :

PME
Grandes entreprises
Institutions



« **L'Homme se découvre lorsqu'il se mesure à un obstacle** »

Antoine de Saint-Exupéry

Cabinet Conseil Coaching en Relations Humaines Marithé Couchevellou

28 bis avenue J.Jaurès (Merville) - 56100 LORIENT

30 rue Jean Frélaut (La Madeleine) – VANNES

06.12.17.48.71

marithe.couchevellou@wanadoo.fr

N° Siret 431 284 942 00023

Cabinet Conseil

Coaching en Relations Humaines

Marithé COUCHEVELLOU

Coach professionnelle certifiée

Coaching individuel sur mesure Management personnel

pour aider dirigeants, managers et cadres à prendre appui dans leurs ressources personnelles afin d'évoluer plus aisément dans le monde de l'entreprise du 21^{ème} siècle et dans leur vie privée.

idéephare

Pourquoi le besoin de Coaching individuel ?

L'entreprise du 21^{ème} siècle doit faire preuve de **créativité** et d'**esprit d'innovation**

Or, le responsable, acteur souvent « coincé » dans l'urgence, est de plus en plus stressé :

- entre la course aux performances, l'exigence de la communication, les impératifs de rentabilité et d'adaptabilité de l'entreprise au monde économique,
- et son seuil de compétences professionnelles et de tolérance personnelle liée à ses émotions.

Ceci entraîne de fortes et multiples pressions, génère fatigue et fragilité, pertes de confiance en Soi, de motivation et de sommeil, gestion difficile de la communication et des relations.

Le coaching en relations humaines aborde les **3 axes de l'Humain** :

Le mental : pour renforcer la **vision synthétique**

Les émotions : pour **dynamiser la créativité et l'innovation**

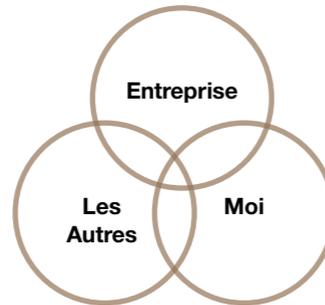
Le corps : pour **booster la mise en action du potentiel, des stratégies, des nouveautés.**

Le coaching professionnel individuel aide chacun à prendre conscience de ses **ressources personnelles et de ses atouts** et à les **mobiliser en équipe avec les autres pour les objectifs de l'entreprise.**

A qui s'adresse le Coaching professionnel individuel ?

Il s'adresse à tout **dirigeant, manager ou cadre d'entreprise** qui :

- Vise un **mieux-être professionnel pour faire mieux**
- Souhaite **dynamiser son leadership**
- Aspire à trouver **comment se relier ou rester relié à soi-même, aux autres et au sens de ses actions pour l'entreprise**



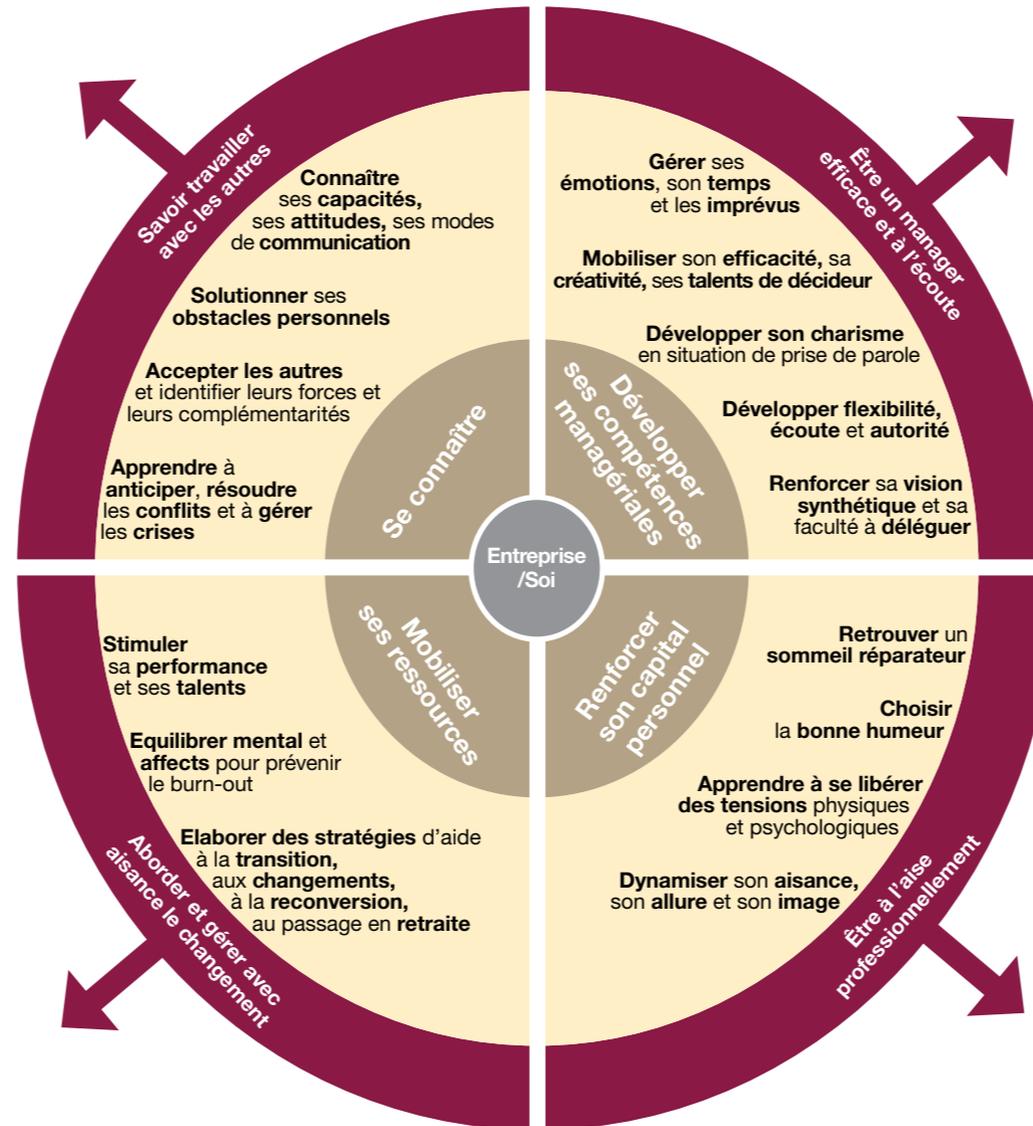
Pourquoi l'utilité d'un Coaching de Vie ?

- **En cas de Burn-out ou de Breack down** : utiliser ce stop pour accepter et comprendre les positionnements qui mettent les « batteries à plat ». Trouver la stratégie de reconstruction de son identité globale, de l'Estime de Soi et de l'usage de ses compétences professionnelles.

- **Quand l'heure de la Retraite sonne, l'anticiper pour bien vieillir.** Faire émerger de nouvelles ressources personnelles pour ce temps libre « imposé » ou « désiré » à venir, afin de reconnaître la perte de l'identité professionnelle et trouver un nouveau sens utile ou créatif à sa vie.

Les expertises en coaching de Marithé Couchevellou

Les **compétences** qui définissent l'**identité professionnelle** prennent racines dans l'**individu** où se situe **la source de la créativité**



Marithé Couchevellou propose un travail **avec la Personne** afin d'amplifier durablement ses **nouvelles attitudes** dans une **synergie** collective, un **esprit d'innovation**, en préservant l'équilibre personnel.

Méthodes d'intervention

Marithé Couchevellou emploie des **méthodes reconnues** :

ANALYSE TRANSACTIONNELLE (AT)

Méthode créée par Eric Berne basée sur la communication, la connaissance de soi, la progression personnelle

Prise de conscience de :

- nos choix,
- nos émotions
- nos actes inadaptés ou répétitifs
- notre place face aux autres (en milieu personnel ou professionnel)

Propositions de pistes pour :

- accompagner les changements
- anticiper et désamorcer les conflits
- faciliter et améliorer nos relations
- s'épanouir dans l'élégance

PROGRAMMATION NEURO LINGUISTIQUE (PNL)

Méthode créée par un psychologue et un linguiste (Bandler et Grindler) axée sur la responsabilité de la construction de nos choix de vie vers le mieux-être

S'interroger sur nos habitudes et nos comportements dans notre vie (P)

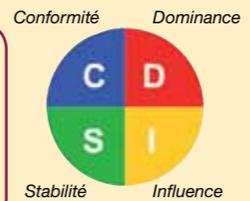
Redynamiser notre potentiel à partir de nos ressources vécues et de nos possibilités (N)

Clarifier notre langage qui induit nos actions (L)

PROFIL GLOBAL AEC-disc. Attitudes - Compétences Motivations - Valeurs

Méthode reprenant les travaux de Jung, Marston et Spranger, permettant de comprendre nos forces, nos faiblesses, nos stratégies en fonction de notre environnement

Connaître nos comportements préférés en fonction des situations professionnelles



- S'appuyer sur nos points forts
- Mieux comprendre nos interlocuteurs
- Choisir la meilleure façon de communiquer
- Définir notre plan de progrès

M.S.E

Méthode Spontanée d'Ecriture

Déclencher l'écriture pour passer de l'envie de se mettre en mots

A réaliser la transmission générationnelle de l'héritage professionnel et familial.

SOPHROLOGIE

Méthode de gestion du stress

Apprendre à relaxer les tensions internes (musculaires et /ou psychologiques)

Faciliter des changements positifs au quotidien vers plus de fluidité

