



*Coach, formatrice et consultante*

**Interventions en entreprise  
pour accompagner le  
pouvoir d'agir et le bien-être  
de vos collaborateurs**

# Qui suis-je ?

*Audrey*  
38 ans

Maman de deux enfants

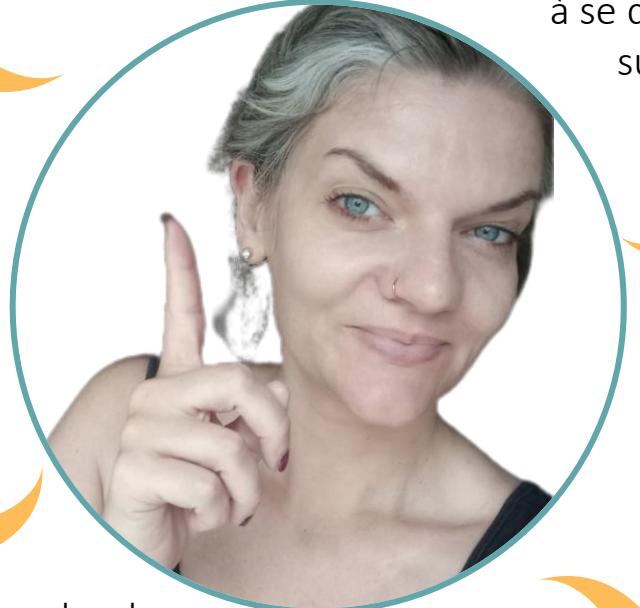


*Manager*

Lead et encadre des professionnels ayant des missions d'accueil, d'accompagnement de projets et d'initiatives, d'animation d'espaces partagés, d'accompagnement de personnes et de collectifs.

## Coach en psychologie positive

Accompagne les individus à se développer en s'appuyant sur leurs potentiels, leurs forces et leurs valeurs en vue d'améliorer leur santé mentale



*Formatrice*

Direction d'un pôle formation  
Formatrice facilitatrice spécialisée dans les techniques de communication relationnelle, d'inclusion, de pouvoir d'agir et de santé mentale

Il y a plus de 20 ans je démarrais mon parcours professionnel dans l'animation sociale sur le bassin Aixois. J'ai évolué en occupant différents postes et missions, mais toujours en lien étroit avec les thématiques d'éducation populaire, de l'animation sociale, de l'expression citoyenne, du développement personnel, etc. Aujourd'hui, je suis dirigeante associée d'une entreprise d'ingénierie sociale dans laquelle j'occupe le poste de direction d'un pôle métier et du pôle formation. Mais si je me présente à vous, c'est en tant qu'auto-entrepreneuse pour mettre mes compétences relationnelles, managériales et coopératives à votre service.

# Mes services

## [ATELIERS]

J'élabore, j'organise et j'anime des ateliers collectifs pour répondre à vos enjeux et objectifs : **faire culture commune, décider ensemble, trouver des solutions, faire évoluer les pratiques, etc....**

J'utilise pour cela des techniques d'intelligence collective qui favorisent **l'expression et la participation de vos collaborateurs ; ainsi que l'efficience du travail en groupe.**

Nous définissons ensemble le cadre que vous souhaitez donner à notre collaboration (objectifs, durée, nombre de personnes) et je vous adresse une proposition ajustable au besoin.

Exemple d'ateliers :

- Définir le fonctionnement d'un espace partagé/collectif
- Evaluer la QVT de votre entreprise/service et trouver des pistes de solutions collectives
- Améliorer notre politique d'accueil et d'orientation des demandes

## [FORMATIONS]

Je structure et j'anime des offres de formation visant à faire monter **en compétence vos collaborateurs** sur un sujet défini. Mes domaines d'expertise sont les suivants :

- **Communiquer avec assertivité** : disponibilité à l'autre, écoute active, clarification, communication bienveillance, poser des limites, exprimer des demandes claires...
- **Manager les personnalités et les compétences** : posture de manager, personnalités DISC, management situationnel, tutorat...
- **Mobiliser et fédérer autour d'un projet commun** : les clés d'une mobilisation, la notion de pouvoir d'agir, le pilotage du projet collectif...
- **Santé mentale au travail** : utiliser des techniques de psychologie positive, de gestion des tâches et du temps pour améliorer votre qualité de vie au travail

Ces sujets ne sont ni exhaustifs ni cloisonnés. Nous définissons ensemble les objectifs pédagogiques et je vous adresse une proposition ajustable au besoin

# Travailler ensemble ?



Une idée de sujet à accompagner ?  
Un projet de formation ?  
Discutons-en pour vérifier l'adéquation de mon possible à vos besoins



Nous structurons ensemble une intervention pour répondre à vos objectifs et vos modalités d'organisation.  
Chaque contenu sera modulable en fonction de vos besoins



Chacune de mes interventions fera l'objet d'une documentation personnalisée et claire : devis, contenu, programme...tout est transparent.



Nous prenons le temps d'évaluer ensemble mon intervention afin que nous puissions dégager respectivement des perspectives d'amélioration ou de continuité

**AUDREY TESSIER**  
6 RUE BEL AIR 73100 AIX LES BAINS  
[Coaching.tess@gmail.com](mailto:Coaching.tess@gmail.com)  
06.98.39.97.07