

# ACCOMPAGNEMENTS EN ENTREPRISE



Solenne Dié

# SOMMAIRE

- 01 Introduction
  - 02 Webinaires
  - 03 Programmes
  - 04 Coaching
  - 05 Tarifs
  - 06 Qui suis-je ?
  - 07 Références et contact
-

# INTRODUCTION



1

## Pourquoi j'accompagne les entreprises ?

Je suis au quotidien des clients désirant améliorer leur bien-être personnel et professionnel, se libérer (de leurs peurs, freins et blocages), opérer un changement, trouver un équilibre et une harmonie de vie.

Nous passons une grande partie de notre temps et de notre vie au travail. C'est pourquoi j'offre mes services aux entreprises souhaitant mettre leurs collaborateurs au coeur de la vie et de la réussite de l'entreprise, et avec qui je partage un même objectif : celui de mettre l'humain au centre.



2

## Quels bénéfices pour vous ?

J'accompagne vos collaborateurs à améliorer leur bien-être personnel et professionnel en mettant l'accent sur l'équilibre entre leur performance, leur réussite professionnelle et leur niveau de satisfaction.

Selon moi, la qualité de vie au travail est la clef pour rendre un salarié heureux et motivé. De cette façon il verra, par exemple, sa performance s'améliorer, son engagement renforcé, sera davantage force de proposition et s'intégrera avec une plus grande facilité à la vie de l'entreprise.



3

## Quels formats d'accompagnement ?

J'interviens, à distance, sous la forme de webinaires et de programmes en collectif, ainsi que de coaching en 1:1.

Je me déplace, selon vos besoins, notamment dans le cadre de demi-journées ou journées d'ateliers. Cela est à discuter ensemble.

# WEBINAIRES

- Format : des conférences sur un thème et un objectif précis
- S'adressent à : l'ensemble de vos collaborateurs (selon votre besoin)
- Durée : 1h ou 1h30 avec le déroulé suivant :

1h = 45 à 50 min de présentation / 10 à 15 min de Q&A

1h30 = 1h de présentation / 30 min de Q&A

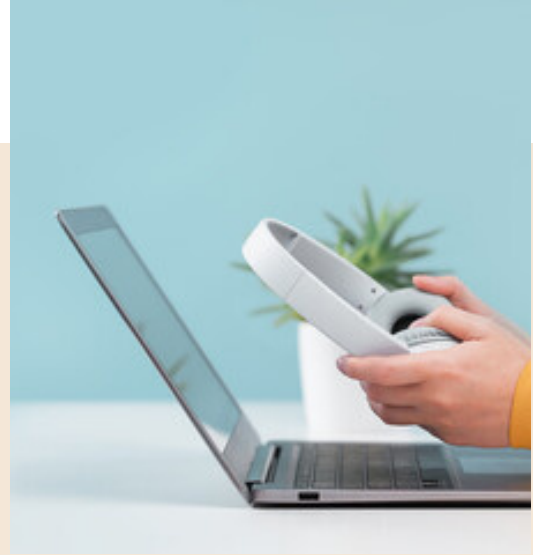
- Objectifs :

Répondre à une problématique mis en avant par vos salariés

Valoriser l'écoute et la parole de vos collaborateurs

Apporter des clefs sur des thématiques de vie personnelle et/ou professionnelle

Offrir des solutions concrètes à des questionnements de tout un chacun



## Thématiques

Vivre (et bien !) avec le stress

Vivre avec ses émotions / L'intelligence émotionnelle / Vivre ses émotions sur son lieu de travail

Développer son empathie

Prendre soin de sa santé mentale

La prévention du burn-out

Equilibrer vie personnelle et vie professionnelle (adapté au contexte de l'entreprise)

La gestion du temps

Comment se fixer des objectifs et s'y tenir

Vivre le changement

La résilience : la construire et la développer

Transformer ses croyances et son dialogue intérieur

Vivre dans le présent

Communiquer efficacement

Le feedback : le donner et le recevoir

La relaxation : techniques pour apprendre à se relaxer

La méditation et la pleine conscience

(Ré)apprendre à respirer

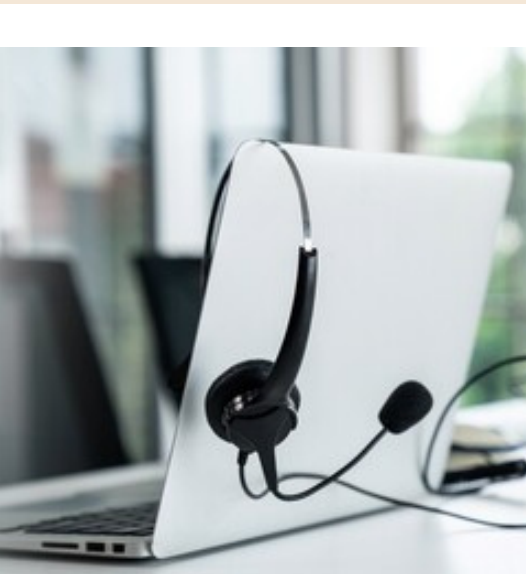
Comment prendre soin de soi

Le sommeil, tout un art

Retrouver et honorer son énergie (physique, mentale et émotionnelle)

Adolescents et vie familiale : position et communication

# PROGRAMMES



- Format : un ensemble d'interventions autour d'un thème précis
  - S'adressent à : un groupe de 30 personnes (équipe, pôle, groupe de salariés type managers ou sur la base du volontariat)
  - Durée : 4 ou 8 semaines
  - Déroulé : 4 interventions en live d'1h ou 1h30 -> 2 conférences + 1 session de coaching de groupe + 1 session d'exercices ou ateliers pratiques + 1 séance de 30 min de clôture du programme en live + 1 suivi des salariés de ma part pendant la durée du programme
- Objectifs :
- Améliorer le bien-être personnel et professionnel de vos salariés
  - Offrir un espace privilégié de parole et d'écoute et un accompagnement personnalisé
  - Répondre aux problématiques mis en avant par vos collaborateurs
  - Apporter des solutions concrètes à des questionnements de tout un chacun
  - Travailler les questions relationnelles et (re)souder une équipe

## Les thématiques

Vivre avec le stress  
Vivre avec ses émotions  
La prévention de la santé mentale  
L'équilibre et l'harmonie de vie  
Incarner sa vision et atteindre ses objectifs  
Mettre ses valeurs et ses besoins au service de sa vie  
Changement et résilience  
La communication  
Prendre soin de soi (alimentation, sommeil, émotions, relaxation)

Des thématiques sur-mesures peuvent être discutées et créées suivant vos besoins et envies.

## Exemple de contenus d'un programme sur "La communication"



Conférence 1 - Introduction au programme suivie d'un webinar sur comment bien communiquer ?



Conférence 2 - Recevoir et donner la critique et le feedback



1 session de coaching de groupe



Exercices et ateliers pratiques en groupe autour de la communication



Séance de clôture du programme de 30 min

# COACHING

- Format : des sessions de coaching hebdomadaire ou bi-mensuel, en individuel
- S'adresse à : l'ensemble de vos collaborateurs
- Durée : chaque séance dure 1h20

La durée totale du coaching dépend du nombre de séances et du rythme des rendez-vous

- Déroulé : Séance one-shot ou forfaits (5 ou 10 séances)



## Pourquoi offrir un coaching à vos employés ?

Quelques exemples de situations rencontrées dans le cadre du travail pouvant être accompagnées par le coaching :

- Augmenter la performance du salarié à partir de l'amélioration de son bien-être personnel et/ou professionnel
- Comprendre et améliorer la motivation et l'engagement du salarié
- Mettre en évidence et au service de sa fonction ses ressources et ses talents
- Surmonter une difficulté ou un blocage au travail
- Résoudre difficultés relationnelles
- Gérer son stress et son anxiété
- Vivre un changement dans le cadre du travail (hiérarchie, poste, mission...)
- Prendre de décision importante



Ce qui m'anime en tant que coach, c'est d'identifier et de déployer les ressources et potentiels de vos salariés pour les aider à atteindre leurs buts personnels et leurs objectifs au sein de l'entreprise, tout cela en acceptant et en affirmant leur nature profonde.

Le coaching consiste à amorcer un changement. Mon rôle de coach permet de révéler le changement à opérer, de définir la situation et les objectifs et de les atteindre.

Je challenge et aide à sortir de sa zone de confort de façon pratique ; et je travaille avec sincérité, générosité et ouverture d'esprit. De part ma sensibilité et la richesse de mes apprentissages, j'accompagne avec créativité, humilité et puissance.

# TARIFS

Tous les tarifs s'appliquent pour des interventions à distance, en visio. Pour les interventions sur site, devis sur demande.



## 1

### Webinaires

- 1h = 200€ HT
- 1h30 = 220€ HT

Ces tarifs comprennent la conférence + un document de conseils et d'exercices en lien avec la thématique.

## 2

### Programmes

- 1450 €HT pour un programme en collectif (30 personnes)  
En-deça ou au-delà de ce nombre, devis sur-mesure.

Ce tarif comprend :

- Les 4 interventions en live + la séance de clôture du programme
- Un ebook
- La possibilité de m'écrire par mail pendant la durée du programme si les salariés en ressentent le besoin
- Selon votre besoin, je m'occupe d'envoyer les informations relatives à l'organisation du programme aux participants
- Un tarif préférentiel de 175€ HT pour une séance de coaching individuel pour chaque collaborateur qui suit le programme



## 3

### Coaching individuel

Coaching one-shot (sans forfait) :

- 300€ HT l'entretien d'1h20

Avec forfait :

- 5 séances d'1h20 : 1375€ HT (soit 275€/séance)
- 10 séances d'1h20 : 2500€ HT (soit 250€/séance)

Les tarifs sont dégressifs (sur demande) à partir :

- De l'achat d'un webinaire par mois pendant 6 mois
- De l'achat de 3 programmes
- De l'achat de 3 forfaits de coaching
- ou d'une combinaison de plusieurs offres





# Solenne Dié Coache & Thérapeute



## Qualités professionnelles

- Sincérité
  - Générosité
  - Ouverture d'esprit
  - Créativité
  - Puissance
- + Anglais : niveau avancé  
(C1)

## A propos de moi

Thérapeute de l'esprit et du corps, auprès de particuliers et d'entreprises.

A travers le coaching, la psychanalyse et les médecines douces, j'accompagne mes clients à atteindre leurs objectifs professionnels et personnels, à renforcer leur bien-être et leur épanouissement et à définir leur équilibre dans tous leurs domaines de vie.

## Formations

- Psychanalyste - 2019/2024  
(Institut Freudien de Psychanalyse)
- Coache professionnelle  
MasterCoach (2021) - Membre de la  
Fédération Internationale de Coaching  
(Institut de Coaching International de  
Genève)  
Coaching des adolescents (2022)  
Coaching des Hauts Potentiels (2023)  
(Association IYA)
- Praticienne en Programmation  
Neuro-Linguistique (PNL) - 2021  
(Institut de Coaching International de  
Genève)
- Médecines douces - 2016/2022  
Yoga / Reiki / Ayurveda / Relaxologie  
(Inde/Angleterre/France)

## Expériences professionnelles

- Consultante externe - Human&Work  
Depuis Janvier 2022  
Animations de webinaires et trainings sur des  
thématiques de bien-être au travail et de  
développement personnel  
Coaching de salariés
- Coache professionnelle  
Depuis Janvier 2021  
Auprès de particuliers et d'entreprises
- Praticienne en médecines douces  
Depuis Janvier 2018  
Yoga, reiki, ayurveda, relaxologie, drainage  
lymphatique et madérothérapie
- Psychanalyste  
Depuis Janvier 2024



Ils m'ont fait confiance



Contactez-moi

-  Montpellier
-  +33659773985
-  [contact@solennedie.com](mailto:contact@solennedie.com)
-  [www.solennedie.com](http://www.solennedie.com)
-  [solenne-dié-697b57a0](https://www.linkedin.com/company/solenne-dié-697b57a0)