

## Coaching individuel

L'objet du coaching est de garantir un espace de parole où une personne peut élaborer **en confiance**, une réflexion à partir de sa **problématique** de travail, dans le but de **l'élucider**, en se réappropriant ses **propres ressources**.

Quelques situations d'entrée en coaching :

- Evolution dans un contexte de travail nouveau ou difficile,
- Réflexion sur les interactions entre un salarié, sa hiérarchie, son équipe,
- Réintégration du poste de travail après une période d'interruption importante...

## Conseil professionnel

La prestation consiste à **accompagner** la personne dans sa **réflexion**, la **construction** et la **réalisation** de son projet professionnel, avec un apport **methodologique** éprouvé.

Exemples de demande de prestation de conseil :

- Besoin d'orientation ou réorientation professionnelle,
- Besoin de dynamisation, appropriation de la démarche de recherche d'emploi / création d'activité, avec cadrage méthodologique.

## Prestations collectives

La dynamique d'un groupe de travail permet d'**élaborer**, pour chacun, des **échanges** et de la **coopération** au sein de **collectifs de professionnels**, aboutissant à une **réflexion créative** et **enrichie** du point de vue des autres, sur des thèmes choisis préalablement.

Quelques exemples de thèmes :

- analyse de pratiques professionnelles de votre secteur,
- mutualisation de compétences,
- motivation d'une équipe,
- meilleure appréhension du travail de différents services, équipes, de la finalité d'un projet,
- recherche de synergies chez des indépendants...

## Animation de lectures plurielles

Véritable outil de **développement personnel** et **professionnel** ou activité **culturelle**, la lecture plurielle présente l'avantage de développer, à travers l'audition d'un **texte lu** par l'animatrice, **l'écoute** et **l'ouverture** à la parole de l'autre, **l'expression** et **l'exploration** de sa propre **pensée**, des **liens** opérés avec le texte, avec soi, avec les autres.

Publics concernés :

- En entreprise (objectif de motivation, coopération, créativité, cohésion d'équipe, anti-stress)
- Entre amis ou en famille (activité ludique, culturelle et sociale)
- Entre collégiens ou lycéens (favorise l'accès à un texte à étudier)
- En institution (stimulation cognitive, sociale et culturelle)...

*Vos besoins sont singuliers. Je construis la prestation ajustée à votre demande spécifique, contactez-moi :*

— *Cap Reliance* —

**Céline Bou Séjean**

*coach – consultante*

Accompagnement individuel et collectif

*Coaching professionnel Animation de groupes*

29 rue Ginoux  
75015 Paris

06.16.93.70.79  
cap-reliance@noos.fr

Céline Bou Sejean prend la mesure des problématiques de gestion du **changement**, d'**évolution** des compétences, et de **capitalisation** du savoir, tout au long de son parcours professionnel dans le secteur informatique.

Ingénieur logiciel, elle évolue pendant près de quinze ans au sein d'**équipes multi-culturelles** et de projets informatiques dans des PME ou des grands groupes comme la Société Générale, McDonnell Douglas, Mercedes Benz France, France Telecom Pages Jaunes.

Passionnée par la **relation humaine** dans les contextes professionnels, elle est convaincue du fait que la **remise en question permanente** des compétences profite au **développement** des hommes comme à celui des organisations.

Après plus de 15 ans d'expérience, une **reconversion** dans le domaine des **Ressources Humaines** à l'Institut de Gestion Sociale, trois ans d'accompagnement collectif et individuel, des formations continues en animation de **lectures plurielles**, et à la **conduite de coaching** au Conservatoire National des Arts et Métiers, elle crée sa propre structure :

Depuis 2006, **Cap Reliance** bâtit des prestations individuelles et collectives à partir de problématiques liées au travail, à l'ouverture et à la coopération.

**Céline Bou Sejean**

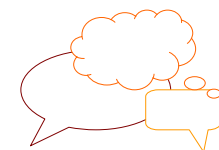
**Cap Reliance**

29 rue Ginoux  
75015 Paris

06.16.93.70.79  
cap-reliance@noos.fr

*En cohérence avec ses valeurs, Céline Bou Séjean accorde son activité singulière à la pluralité des activités individuelles d'une Coopérative d'Activités et d'Emplois : Cap Reliance fait partie de Coopaname, scop SA.*

— **Cap Reliance** —



Céline Bou Sejean

**Accorder pluriel et singuliers**

*Prestations*

— **Cap Reliance** —

