

EspenS coaching

Créons un espace pour penser à vos projets

EspenS et vous

Coaching personnel

développer l'estime de soi et son potentiel, clarifier son projet, connaître ses leviers d'action, prendre du recul, libérer ses envies, ses talents, sa créativité ou se (re)construire, ...

Coaching collectif

co-construire une identité d'équipe, créer les conditions d'une interaction puissante, d'une relation de confiance génératrice de dialogue et d'intelligence collective pour l'avenir...

Valoriser votre expérience et faites de vous votre meilleur allié pour réaliser vos projets et vos envies.

Ma méthode de travail *collaborative, dynamique est écologique*, elle permet à chacun de créer son espace de réflexion de prise de recul et de créativité.

Mon approche à vos côtés

Les espaces de réflexion *EspenS coaching* proposent *une méthode* qui vous aidera à identifier les freins qui limitent votre capacité à agir et vous permettra de développer vos talents et d'être plus créatif.

Chaque *coaching est spécifique et co-construit sur mesure* pour et avec les personnes ou les collectifs que j'accompagne. Ma finalité est de vous rendre *acteur et garant de votre développement*.

Un accompagnement par un coach professionnel

Coach formée à *Mozaick international*, je mets mes 13 années d'expériences en *formation et conduite du changement* au service des personnes et des collectifs que j'accompagne avec une approche systémique et constructiviste pour mieux vous remettre en contact avec vos leviers internes..

5 leviers de transformation d'EspenS coaching

Redonner du Sens

Bâtir votre vision pour l'avenir
Affiner vos objectifs
Préparer vos projets

Savoir et communiquer

Savoir partager ses valeurs et faire passer ses idées
Travailler son image et son style
Développer son réseau
Oser dire et prendre la parole



Améliorer ses Synergies

Développer sa capacité d'apprentissage
Créer de l'intelligence collective en équipe
S'adapter à une nouvelle situation de travail

Mieux se connaître Soi

Prendre conscience de ses talents
Améliorer ses relations interpersonnelles
Mieux contrôler ses émotions
Renforcer l'estime et la confiance en soi
Mieux collaborer en équipe
Se forger une identité collective

Prendre un nouveau Souffle

Valoriser ses ressources personnelles
Prendre du recul et passer à l'action
Adapter ses comportements aux enjeux
Retrouver équilibre de vie et dynamisme

Me contacter pour un premier entretien gratuit

EspenS coaching

Ines Maranon - Tel : 07 83 49 60 20 -

espencoaching@gmail.com

Consultation : 15 rue Mortinat 92600 Asnières sur Seine