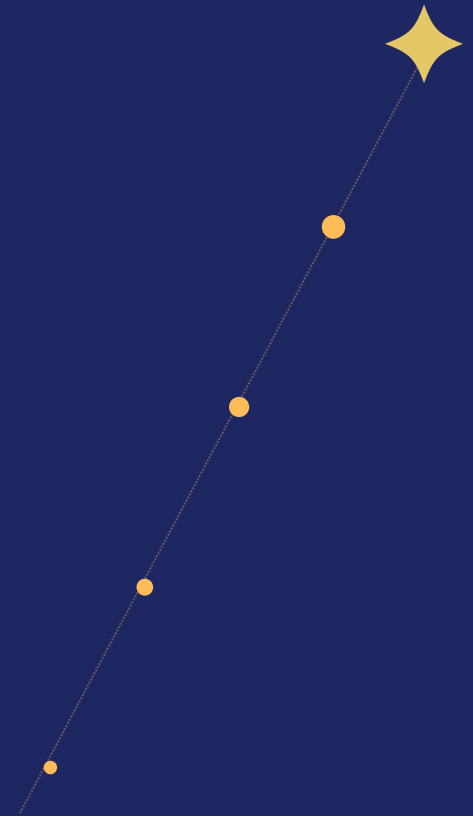


# Et si le coaching professionnel vous aidait à avancer ?

*Un accompagnement pour clarifier vos objectifs, mobiliser vos ressources et passer à l'action.*

**Parcours été-automne 2026** : 5 séances, un cadre confidentiel, un tarif préférentiel.

*Accompagnements individuels proposés dans le cadre du parcours de certification en coaching professionnel COACHING WAYS– ICF International Coaching Federation*



# Dans quelle situation le coaching peut vous aider ?

## Exemples de situations professionnelles :



Prise de poste  
ou changement de  
responsabilités



Évolution ou transition



Posture managériale



Confiance en soi  
Affirmation de soi



Communication  
Relations professionnelles



Mettre en place une délégation  
réussie



Prise de décision



Équilibre pro / perso



Clarifier un projet



# Le coaching, c'est quoi au juste ?

Un accompagnement personnalisé pour **avancer vers un projet** ou un **changement**,  
**clarifier vos objectifs**,  
explorer **vos ressources**, développer **votre potentiel**  
et construire **vos propres solutions** et **votre plan d'action**



## Un accompagnement, pas une recette

Le coach n'apporte pas de solution toute faite : il aide à réfléchir par des questions et des outils validés, personnalisés, toujours avec votre accord.



## Une prise de recul un temps de réflexion et de créativité

Pour explorer vos éventuels blocages ou freins à l'action et deployer vos leviers d'action



## Pour clarifier vos objectifs dans une situation professionnelle précise

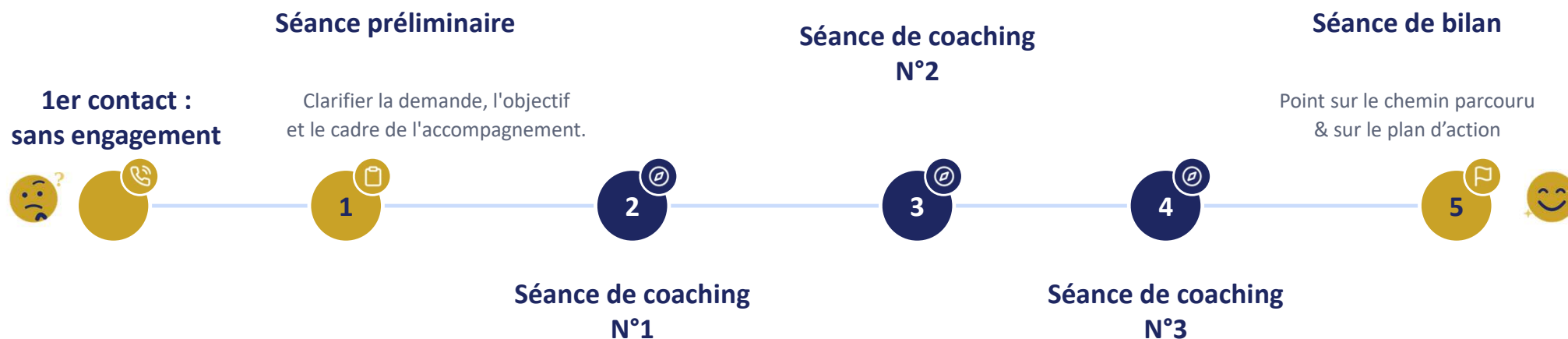
Un objectif précis, choisi par vous, sur une durée définie.



## Centré sur VOS réponses et VOS solutions

Vous restez l'expert de votre situation et de votre plan d'action  
Le coach est garant du processus,  
vous êtes maître de votre plan d'action

# Votre parcours en 5 séances

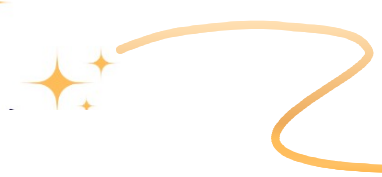


« Le pessimiste se plaint du vent, l'optimiste espère qu'il change, le réaliste ajuste ses voiles... »

— William Arthur Ward



Durée des séances : 45 minutes  
Calendrier construit ensemble  
Entre Août et Décembre 2026



# Ce que le coaching n'est PAS

---



## Pas du conseil

Le coach ne dit pas quoi faire :  
il n'impose aucune solution.



## Pas de la formation

Il ne transmet pas un savoir ou une  
méthode toute faite.



## Pas de la thérapie

Il ne soigne pas : il accompagne une  
réflexion, ici et maintenant.

*Le coach accompagne la réflexion, pour que vous construisiez vos propres réponses et décisions.*





# Un cadre sécurisant

---



## Confidentialité & déontologie garantis

Ce qui se dit en séance reste en séance.

Nous adhérons [au code de déontologie ICF](#) – International Coaching Federation



## Enregistrements encadrés

Dans le cadre de la certification, certaines séances pourront, avec votre accord explicite (RGPD), être enregistrées à des fins de mentorat ou d'évaluation.



## Un coach en parcours de certification

Les coaches qui proposent ce parcours d'accompagnements sont engagés dans un parcours de certification en coaching professionnel auprès de Coaching Ways – labellisé ICF. Ils sont accompagnés par des formateurs-mentors qui les conseillent et les évaluent.



## Un engagement clair

5 séances, calendrier fixé ensemble selon vos disponibilités  
Un contrat de coaching établi en séance préliminaire.



# Votre coach

★ Si nous nous côtoyons déjà dans d'autres sphères professionnelles ou personnelles, et si vous préférez être accompagné-es par une personne que vous ne connaissez pas, je peux vous mettre en relation avec un coach de mon parcours de certification



**Delphine Souffre-Lajus**

« Le pessimiste se plaint du vent,  
l'optimiste espère qu'il change,  
le réaliste ajuste ses voiles... »  
William Arthur Ward

Riche de **20 ans d'expérience en communication-marketing**, en entreprise et en ONG, dans des secteurs variés (banque, santé, culture, environnement, éducation...), j'accompagne depuis 2010 des professionnels et des équipes à travers :

- le coaching professionnel,
- le bilan de compétences,
- la formation sur-mesure en communication, management et gestion de projet.

Issue d'un **double cursus en école d'ingénieur et école de commerce** (ESSCA / Polytech Angers), j'ai à cœur de fluidifier la communication interculturelle et faciliter les évolutions en terres plus ou moins connues.

*Ma boussole : la pédagogie interactive, la coopération et la capacité à faire émerger les ressources de chacun.*

*De nature créative, j'aime transmettre mes observations par des métaphores et anecdotes qui amènent mes interlocuteurs à se questionner et trouver par eux-mêmes leur chemin.*

*A la fois exploratrice et réaliste, je vous aide à trouver votre cap, les moyens pour l'atteindre et oser vous mettre en route !*

En 2026, j'affine mon expertise par une certification en coaching professionnel auprès de Coaching Ways, dans une démarche de perfectionnement continu de ma pratique.



## Formations – certifications & diplômes

- **2026** – Parcours certifiant en Coaching professionnel  
*Coaching Ways*
- **2026** – Secouriste en Santé Mentale – *PSSM*
- **2022-2024** – Accompagner les bilans de compétences  
*Orientation Certification France Compétences RS6340*
- **2021** – Devenez Coach – *Openclassrooms*
- **2020-2021** – Ennéagramme & Coaching – *Sébastien Girard*
- **2019** – Qualité de Vie au Travail  
« Le Bonheur au Travail dans l'éducation » – *La Fabrique Spinoza*
- **Depuis 2019** – Formation continue de formateurs – *Cegos*
- **2000-2005** > Master Ecole de commerce - *ESSCA*  
Spécialisation Management des Hommes,  
> DESS Gestion de Projet – *Polytech Angers*



## Parmi mes références

- LOGIS HOTEL Groupe : **Coaching de dirigeants** en leadership & prise de parole en public
- TEDx : **Coaching des speakers**, collectif et individuel
- Inspection du travail : **Mediatraining** des inspecteurs-crise COVID
- Université d'Artois : **Coaching du CA**
- Cegos : **Communication Non Violente**



Profil LinkedIn

Témoignages clients : <https://grandeoursehorizons.com/te/>



# Modalités de votre parcours

---



## Le tarif

### A tarif préférentiel ou participation réduite

selon la situation et les modalités retenues par le coach.

Les conditions sont précisées en toute transparence lors de l'entretien de contact, avant tout engagement.



## L'engagement

### Participer aux 5 séances

sur un calendrier défini avec le coach, selon vos disponibilités.

**Le premier contact n'engage à rien** : il permet juste de vérifier que le coaching correspond bien à votre demande.



## En visio ou présentiel

Selon votre localisation

et vos préférences/possibilités respectives avec le-la coach choisi-e



# Envie de vous lancer ?

Contactez-moi par email – [delphine@grandeoursehorizons.com](mailto:delphine@grandeoursehorizons.com) - en précisant :

- Votre nom et prénom
- Votre e-mail et n° de téléphone
- La thématique professionnelle que vous souhaitez travailler

---

Un **premier échange** aura lieu avec moi ou un coach de mon parcours de certification.  
Il est **sans engagement**, permettra de vérifier ensemble si le coaching est adapté à votre besoin.

---

## Des questions ?

**Delphine Souffre-Lajus**

[delphine@grandeoursehorizons.com](mailto:delphine@grandeoursehorizons.com)

06 60 63 43 41

[www.grandeoursehorizons.com](http://www.grandeoursehorizons.com)

GRANDE OURSE  
HORIZONS

