

# Coaching Mental Julie Habart

---

Bien-être  
&  
Développement du talent

## **OFFRE DE SERVICES**

## **ACTIVITÉS ET FORMATIONS**

## **DISPONIBLES**

## En entreprise

---



Optimiser la pensée, démultiplier les talents

Activités axées entreprises  
En équipe et en individuel

Chaque individu a en lui une immense bibliothèque de ressources, incluant des capacités inutilisées, dormantes. Ce potentiel latent est bien souvent perçu par les gestionnaires. La question reste alors : comment y accéder?

J'ai compris, je veux.. mais je n'y arrive pas : un travail sur le mental permet de lever les freins, les barrières, ouvrant la porte à plus de capacités, soutenant l'atteinte des objectifs.

L'entreprise est une entité toujours en mouvement, qui a besoin de la flexibilité mentale et de l'adaptabilité de ses employés. Acquérir une habileté, modifier une habitude, bien vivre une nouvelle réalité ne sont que quelques exemples des besoins pour lesquels le coaching est un fantastique accélérateur de changement.

### Pourquoi ?

Un employé plus épanoui est un individu qui va  
**développer son investissement professionnel,**  
et mieux s'insérer dans son environnement de travail.

**Son rendement et sa productivité vont augmenter**  
et son attitude va rayonner positivement sur ses collègues.

Le coaching est aussi bénéfique au niveau professionnel que personnel :  
chaque prise de conscience, chaque amélioration nourrira l'individu dans sa globalité.

## Comment le coaching permet-il d'atteindre un meilleur investissement et une augmentation du rendement ?

- En accélérant l'atteinte des objectifs annuels
- En développant la satisfaction professionnelle
- En offrant un soutien aux employés dans leur développement
- En augmentant le sentiment de reconnaissance et d'appartenance à l'entreprise

### En individuel

#### Exemples de domaines d'intervention

- Atteinte des objectifs
- Gestion du changement
- Développement du leadership
- Capacité à gérer les conflits
- Bien-être au travail
- Gestion du temps, des retards et des deadlines
- S'établir et suivre des priorités
- Affirmation de soi
- Prise de parole en public
- Gestion des émotions
- Communication non-violente
- Frustration en milieu professionnel
- Développement de la concentration
- Accélération de l'apprentissage et de la maîtrise de nouveaux outils (logiciel, langues, situations..)

Le coaching, la programmation neuro-linguistique, et l'hypnose sont les 3 principaux outils que je mets en place lors des sessions. Chaque session dure 1h à 1h30 et donne lieu à un suivi ultérieur.

Il est possible de mettre en place un suivi avec le gestionnaire qui pourra fournir les objectifs de l'entreprise et ses attentes, afin de s'assurer de rencontrer les attentes professionnelles escomptées.

## En équipe

Cible : s'adresse à une équipe de travail souhaitant développer un projet avec une vision commune et une équipe soudée et enlignée vers un objectif commun

Bénéfices directs :

- clarification de l'objectif
- développement d'un esprit d'équipe
- capacité à connaître les forces du groupe
- capacité à connaître les différentes personnalités en place et à communiquer justement avec elle
- mise en place d'une vision de projet, définition des priorités et mise en place d'un premier échéancier

Logistique : sur une ou plusieurs rencontres, en entreprise ou dans un lieu extérieur dédié à l'activité

Groupe de 4 à 10 personnes

## Exemple d'activités

*Les activités ci-dessous sont des exemples des approches offertes.  
Elles sont choisies et modelées selon les besoins du projet.  
Toutes les activités inclues des volets théoriques et somatiques,  
avec mise en pratique durant les ateliers.*

### COACHING EN LANCEMENT DE PROJET

- Revue de l'information existante
- Revue du travail accompli
- Définition de la vision
- Identification du projet :
  - besoin d'Affaire / thèmes
  - Conditions de succès
  - Public cible (personae)
  - Dépendances externes
  - Risques
  - Plan de pondération des risques et identifications des responsables
- Créations de scénarios clients
- Estimation par valeurs d'affaire
- Priorisation

## COACHING EN COURS DE PROJET

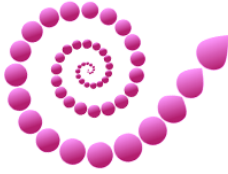
- Évolution et estimation des priorités
- Établissement de la définition « d'accompli »
- Estimation d'efforts par priorité
- Échantillonnage et découpage des tâches
- Création du premier plan de livraison
- Balisage des éléments logistiques
- Création de la charte de projet
- Création de la carte des valeurs de l'équipe

## COACHING EN DÉVELOPPEMENT HUMAIN

- Création de la carte des valeurs de l'équipe
- Développement d'une matrice des compétences de l'équipe
- Création d'une charte de fonctionnement d'équipe
- Définition des profils de personnalité du groupe
- Activité de tableaux créatifs de présentation (de soi, du projet, de la vision..)
- Apprendre à gérer les émotions en milieu professionnel
- Apprendre à gérer les conflits en milieu professionnel
- Développement des facultés de communication dans le groupe : comprendre les secrets du langage
- Gestion du changement
- Développement du leadership
- Communication non-violente

## A propos

---



**Julie Habart**

**Hypno-coaching**

**514-531-7487**

[www.juliehabart.com](http://www.juliehabart.com)  
[ecrire@juliehabart.com](mailto:ecrire@juliehabart.com)

**Coach mental**  
**Coaching par l'hypnose**  
**Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique**  
**Formatrice en Reiki Usui**

Mon parcours est le fruit de projets et de rencontres.

Visant initialement une carrière dans le monde de l'entreprise et de la gestion, j'ai bâti mon expérience au contact des nombreuses équipes que j'ai eu le plaisir de gérer.

Très rapidement, l'évidence fut là : la réussite de toute entreprise, de tout projet, est d'abord la réussite d'une équipe. Une équipe qui réussit se sont des individus qui ont su s'épanouir et donner le meilleur d'eux-mêmes pour relever un défi.

Mais alors.. Comment se développer, se transformer, se dépasser ?

C'est cette question qui m'anime depuis près de 10 ans.

Formée en Europe et au Canada, je suis spécialisée dans l'épanouissement personnel et professionnel. Je travaille quotidiennement dans les milieux de l'entreprise et du sport pour accompagner, soutenir et développer le potentiel humain qui se cache au cœur de chacun.

### **Cursus et certifications**

Dans le domaine de l'entreprise :

- Maîtrise en Marketing et Communication : Institut d'Administration des Entreprises, Lille, France
- Coach et Scrum-master en développement d'équipe Agile : Montréal

Dans le domaine du développement personnel :

- Hypnologue : Psychee-inc, France / ARCHE, France / CQPNL, Montréal
- Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique : CQPNL, Montréal