



Syndrome d'épuisement professionnel ou BURN-OUT

séances de coaching individuel pour prévenir ou reconstruire

(minimum 10 séances sur 8 mois par cas plus atelier co dév en inter recommandé)

- **PREVENTION** : la RH ou le management, ont lancé une alerte et vous êtes d'accord pour changer quelque chose mais vous n'avez pas le nouveau mode d'emploi. Il est indispensable qu'un coach, à votre écoute, challenge votre comportement excessif actuel et vous aide à trouver de nouvelles façons d'agir pour préserver votre santé tout en continuant de donner satisfaction à vous-même et votre employeur. (minimum 10 séances sur 8 mois)
- **RECONSTRUCTION** : être accompagnée par un coach au retour de son arrêt maladie permet à la personne de ne pas affronter seule ses peurs de sombrer à nouveau. Par un effet miroir et une attitude bienveillante (Protection / Permission) le coach rassure, encourage et complète le travail fait chez son thérapeute :
 - Redonner du sens à l'activité professionnelle
 - Modifier son mode de fonctionnement au travail
 - Gérer ses priorités par rapport à ses objectifs
 - Mettre en place de nouvelles routines et avoir des feedbacks sur de nouvelles façons de procéder
 - Identifier et prendre en compte les alertes envoyées par son corps
 - Changer son rapport au travail, la qualité de sa relation aux autres, gagner en estime de soi





Coaching individuel

- Le coaching est un accompagnement individuel dans la durée qui permet à la personne coachée de développer ses compétences et de trouver des solutions aux questions d'ordre professionnel qu'elle se pose, dans une perspective de développement pérenne de son autonomie.
- Cette démarche repose sur la fixation d'objectifs professionnels à atteindre. Le but du processus d'accompagnement est que la personne coachée trouve ses propres réponses et solutions pour atteindre les objectifs fixés. La personne coachée s'implique en mettant son énergie pour comprendre, trouver de nouvelles options aux questions soulevées, adopter une nouvelle manière d'être ou de faire. Elle est responsable du contenu et des décisions opérationnelles.
- Le coach est en charge du processus. Il a une obligation de moyens. Il s'engage à mettre à disposition du coaché, à la fois son énergie et ses compétences. Il peut donner au coaché le regard qu'il porte sur les points abordés (effet « miroir »). Il aide la personne accompagnée à examiner les conséquences de ses actions ou initiatives (protection) et l'encourage dès lors qu'elles semblent favorables (permission). Il utilise ses outils : écoute active, questionnement, reformulation, confrontation bienveillante pour accompagner le coaché dans le cheminement de sa réflexion et dans ses changements. Il fait des apports, en termes de diagnostics, de grilles de lecture ou de concepts.



Carine FRECON est Coach et Consultante en gestion du changement et stratégie organisationnelle

Certifiée Coach & Team, école de Vincent Lenhardt, Transformance Paris
Certifiée Praticien PNL, Institut Repères Paris
Certifiée Coach Process Com®, Kahler Communication France
Formée au coaching avec les constellations systémiques

- Fondatrice du cabinet Modulo Coaching, Carine Frécon est sollicitée par les entreprises qui affichent des objectifs de croissance, les établissements publics soucieux d'améliorer leur niveau de service, tout en se préoccupant de la qualité du développement personnel de leurs collaborateurs et de cohésion d'équipe.
- Elle a exercé au préalable le métier de consultante en organisation dans les systèmes d'informations pour le compte de sociétés high-tech pendant 10 ans, auprès d'équipes dirigeantes du CAC 40 et de PME. Elle a été responsable commerciale grands comptes, également pendant 10 ans, chez le leader mondial (Oracle) de la vente de progiciels aux entreprises, devenant ainsi partie prenante de l'élaboration de projets de transformation de grande ampleur. Elle a démontré des capacités de leadership en pilotant de nombreuses opérations de team building dans des environnements internationaux, multiculturels et aussi différenciés que la finance, l'industrie, les services et le secteur public.
- Carine Frécon siège au conseil d'administration, en qualité de secrétaire générale, des Ingénieurs et Scientifiques d'Ile de France. Elle est membre du Club des Dirigeants INSA Alumni et membre du Club RH SKEMA Alumni. Elle est coach bénévole à l'association 60 000 rebonds, où elle accompagne des chefs d'entreprises qui ont fait faillite et qui retrouvent des ressources pour reprendre leur chemin.
- Elle délivre des cours et donne des conférences auprès des diplômés de l'école de commerce Skema et des associations de chefs d'entreprises. Les modules de formation enseignés portent sur le management, la stratégie commerciale et la négociation, la communication interpersonnelle, le développement personnel, la conduite du changement. Elle se sert d'outils (pour lesquels elle a obtenu des certifications) tels que la process communication, la programmation neurolinguistique, les approches systémiques comme les constellations d'entreprise pour mener à bien ses interventions.
- Le fil conducteur tout au long de son parcours est l'écoute. Elle a toujours été attentive à ce que les personnes formées ou accompagnées soient en capacité de construire leur propre solution. Elle se préoccupe avant tout dans les organisations où elle intervient, de la qualité de la communication entre les personnes. Ce qui l'anime c'est l'énergie qui se dégage du travail en équipe, elle aime travailler dans des environnements où la liberté se conçoit avec des responsabilités, créant les conditions de confiance pour que chacun puisse se comporter en acteur de la co-construction d'un projet collectif.
- Carine Frécon pratique en alternance depuis de nombreuses années l'activité théâtrale, le chant choral, le piano et la peinture (huile et aquarelle), et découvre la méditation et le yoga. Elle aime le spectacle vivant et affectionne faire des liens entre le monde des arts, celui des sciences et le monde professionnel.



L'ADN du Cabinet Modulo Coaching

- Les enseignements et les ouvrages de Vincent Lenhardt, Coach (il a introduit le coaching en France), ex Président de l'Association Européenne d'Analyse Transactionnelle
- Les enseignements et les ouvrages de L Buratti (BCG) : Stratégie de mise en action des hommes et des organisations, Logique constructiviste
- Les enseignements et les ouvrages de P Rosinski sur le Coaching Interculturel
- Des aspects de la Théorie des Organisations (TOB) d'E. Berne
- La Théorie de la Process Com® et les apports des résultats de recherche de T. Kahler, les ouvrages de Gérard Collignon, Jérôme Lefevre et Pierre Agnèse sur le triangle de Karpman
- Les apports en Programmation Neuro Linguistique (PNL) de R. Dills et les enseignements de l'Institut Repère, Paris
- Des recommandations de W. Schutz sur l'Elément Humain (L'élément humain – Comprendre le lien entre estime de soi, confiance et performance, trad fr. InterEditions, 2006)
- Les enseignements de Chantal Motto, Coach, spécialiste en France du coaching des organisations avec les constellations systémiques qui permet de rendre visible et décoder les interactions humaines et leurs dynamiques
- Des travaux scientifiques de Henry Labory et Paul Donald Mc Lin (cerveaux reptilien, néolymbique et cortex) des ouvrages de Valérie Rodger « 20 bonnes façons de faire face à l'agressivité » et des conférences de Maïté Pecqueur et Amélie Motte sur la logique émotionnelle
- L'approche de la Gestion du Volet Humain du Changement de C. Bareil - L'étude de la Méthode de Conduite du Changement de J.M. Moutot et D. Autissier
- Les conclusions des travaux d'A. Miller sur la Pédagogie Blanche et ceux de E. Kübler-Ross sur les Etapes du Deuil
- L'expérience de la méthode Infomentis® pour la stratégie et la négociation commerciale
- Les approches d'entreprises libérées (Liberté & Compagnie de Isaac Getz, Fayard, Lost in Management de F. Dupuy)
- Des ouvrages de référence : Secrets du mental de Juliette Tournand, InterEditions, Les décisions absurdes de Christian Morel, Editions Gallimard, Donner et prendre, Norbert Alter, Editions La Découverte / Poche, 2010, Le conte chaud et doux des chaudoudoux, Claude Steiner. InterEditions, 2009, Les signes de reconnaissance Arnaud Tonnelé, Quand les décideurs s'inspirent des moines, Sébastien Henry, Dunod, les ouvrages de Patrick Viveret : La cause humaine, LLL – Pascal Picq : Un paléanthropologue dans l'entreprise, s'adapter et innover pour survivre, Eyrolles – Alain Caillé et Jean Edouard Grévy : La révolution du don, éditions Seuil – Les ouvrages de Christophe André sur La méditation, Les personnalités difficiles.



Modulo Coaching

20, rue Lavoisier
95300 Pontoise

contact@modulo-coaching.com
06 07 36 88 10