



COACHING INDIVIDUEL

Céline Dalbéra

Perma'cultrice du vivant dans les systèmes humains
Ingénieure & Coach holistique
accréditée Maître Praticien EMCC

Fondatrice de JARDINS D'ACCORDS

Directrice du Centre de Gestion du Stress Côte d'Azur

celine.dalbera@jardins-daccords.fr | 06 14 48 78 02



[celine-dalbera-jardinsdaccords](https://www.linkedin.com/company/celine-dalbera-jardinsdaccords) |  [jardins-daccords.fr](https://www.jardins-daccords.fr)



Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée
au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

Vos terres

- Vous accédez à un **nouveau poste** et souhaitez identifier vos enjeux et asseoir votre posture de leader avec justesse et fluidité tout en restant fidèle à votre identité profonde.
- Vous **animez** une équipe et vous êtes à la recherche d'une pratique managériale qui inspire confiance, enthousiasme et efficacité auprès de vos collaborateurs.
- Vous cherchez à concilier **vie personnelle** et **vie professionnelle**.
- Vous êtes confronté à d'importantes **évolutions** de votre environnement, des **mutations** à l'échelle micro ou macro.
- Vous vous questionnez sur le sens à donner à la suite de votre **carrière** en vue d'une contribution écologique pour vous et pour le monde.
- Vous voulez donner à votre entreprise une **orientation stratégique** en harmonie avec vos valeurs et les nécessités de la transition écologique.



Vous êtes

- Dirigeant de TPE, PME,
- Responsable d'agence,
- Manager,
- Cadre en situation de transition professionnelle,
- Conseiller,
- Professionnel de la relation d'aide,
- Soignant.
- Salarié/Agent

Vous avez besoin d'être accompagné en coaching de :

- **développement** : prise de poste, nouveau projet, nouvel enjeu de leadership ;
- **résolution** : efficacité personnelle, gestion du stress, blocage relationnel, manque de confiance en soi, difficulté à s'affirmer, "peur de gagner" ;
- **transition** : définition d'un nouveau projet professionnel ;
- **prise de décision** : faire des choix en investissement, recrutement ;
- **crise** : perte d'un contrat majeur, évolution brutale de l'environnement, conflit relationnel, situations de violence au travail ;
- **soutien** : épuisement professionnel, perte de motivation, évolution professionnelle non souhaitée ;
- **guidance** : mise en conscience des besoins existentiels, des valeurs, remise en perspective des choix antérieurs, travail identitaire.



Bouturer

Je privilégie le travail en face-à-face, sous forme de **séances de 2h** espacées de 3 à 4 semaines.

Le nombre de séances dépend du chemin à parcourir entre votre point de départ et l'**objectif** que vous voulez atteindre : il est généralement de l'ordre d'une dizaine de rencontres.

Mes accompagnements **commencent** par une projection de l'état désiré à long terme. **Puis** la reconnaissance des forces qui sont les vôtres et des ressources dont vous disposez individuellement et collectivement. **S'ensuit** la valorisation de vos potentiels créatifs au service du but poursuivi, **enfin** la décision et la mise en action qui en découlent.



Vos récoltes

Le coaching individuel tel que je le pratique vous permet :

- **l'identification** des ressources dont vous disposez : talents, qualités, savoirs, savoir-faire et savoir-être et de renforcer confiance en vous et estime de soi, assertivité et sentiment d'efficacité personnelle (SEP) ;
- **l'utilisation** de vos forces de vie, dans le respect de votre écologie personnelle et de celle de l'organisation dans laquelle vous œuvrez, pour répondre aux défis que vous avez à relever ;
- **l'exploitation** votre potentiel d'ÊTRE & D'AGIR par le développement des différentes formes d'intelligence – corporelle, émotionnelle, relationnelle et collective – nécessaires pour répondre aux problématiques ;
- **le rayonnement** de l'harmonie, la sérénité et la joie dans une posture juste et féconde pour vous et pour le monde dans lequel vous évoluez, ce qui participe à votre équilibre intérieur et à une contribution optimale au sein de l'entreprise.



Céline Dalbéra

Ma mission

Intervenir auprès des personnes et dans les organisations qui cherchent à œuvrer efficacement pour l'**harmonie**, dans la **joie** et la **sérénité**. Et puisque l'on reconnaît l'arbre à ses fruits, prendre soin des êtres et des collectifs qu'ils composent produit d'abondantes récoltes économiques, environnementales et sociétales de qualité.

Mes accompagnements reposent sur le respect des **écologies individuelle et collective**. J'accorde une attention toute particulière à la cohérence entre ces deux écologies et, plus généralement, à l'harmonie entre le corps, l'énergie et l'esprit.

Mon expertise

Ingénieure de formation, je suis riche de mon passé d'enseignante, de formatrice, de paysagiste et d'animatrice des ventes.

Coach Maître praticien depuis près de 20 ans, je dirige le **Centre de gestion du stress Côte d'Azur** au sein d'un réseau d'experts reconnus en prévention santé et je fais partie de l'équipe des **Compagnons de l'IFAI** qui a conçu la formation à l'Exploration Appréciative dédiée à tous les managers et porteurs de projets.

J'ai témoigné de mes recherches et expériences dans quatre ouvrages dont **Le Grand livre de l'Appreciative Inquiry - Concepts, méthodes et applications** et **Le Livre blanc de la Prévention Santé en Entreprise** paru en 2022, avec l'écriture du chapitre « *Penser, panser santé : un mouvement subtil qui conjugue écologie personnelle et écologie collective !* ».

Mon expertise est étayée par mes connaissances en neurosciences (fonctionnement du cerveau), en somato-psycho-pédagogie (intelligence du corps) et sur les principes de l'intelligence collective.

Les accompagnements holistiques réalisés grâce à ces ressources, processus et outils invitent à **honorer et cultiver le vivant en soi et dans l'organisation**, à s'appuyer sur ses **forces** pour déployer son **potentiel d'Être & d'Agir**.

"Je vous accompagne pour manifester pleinement votre potentiel d'Être et d'Agir"

