



Marie Verguet

Consultante-formatrice certifiée et Coach en efficacité, présence et conscience relationnelle – Prise de parole en public, agilité et intelligence relationnelle.

Auteure du programme « *prise de parole présente* » de l'application de méditation de pleine conscience « Petit Bambou » (3,2 millions d'utilisateurs à ce jour).

Mes axes de travail



**Agilité relationnelle/
gestion des émotions**



**Approche intégrative
et préparation
mentale**



**Efficacité, conscience
et présence
relationnelle**



**Communication
interpersonnelle/intra
personnelle**



**Leadership
communicationnel**



**Prise de parole en
public**



**Communication
verbale, expression
orale**



**Travail autour de la
cohérence intention /
posture / message**



Pour quels publics ?

- Toute personne souhaitant améliorer sa **communication**, sa **présence** à soi, sa **posture**, son **identité** de « communicant », son **leadership**, sa **relation à autrui**
- Dirigeants, cadres de haut niveau et intermédiaires, managers, collaborateurs, indépendants, formateurs, étudiants, demandeurs d'emploi, élus...



Dans quels buts ?

- Développer et crédibiliser son **leadership** communicationnel
- Gagner en **savoir-faire** et en **savoir-être** (soft skills)
- Mieux connaître ses **ressources** et ses pistes d'amélioration
- **S'impliquer** dans sa parole
- Bénéficier d'outils et de pratiques efficaces pour **communiquer avec aisance et charisme**
- Définir son « rôle à jouer » et **disposer de ressources** issues de la PNL, du modèle SFM (Success Factor Modeling) développé par R.Dilts
- Bénéficier d'un regard extérieur constructif

.../...

Comment ?

- ➔ En **coaching individuel** sur plusieurs semaines ou en intensif sur une journée
- ➔ En **formation collective** en petits groupes (6 personnes maximum pour favoriser les mises en situation et la qualité des échanges et interactions)
- ➔ En **ateliers thématiques** courts (collectif)
- ➔ En **stage** de plusieurs jours (collectif)

Programme **sur mesure** en fonction des demandes et objectifs de mes clients. Pas de formation ou coaching « standards » clonés d'un client à l'autre.

Recueil des besoins en amont impératif.

Quelques exemples d'accompagnement :

- Gagner en confiance en moi, me trouver plus légitime
- Mieux me connaître pour mieux comprendre mes biais cognitifs
- Savoir gérer mon stress et mes émotions
- Gagner en intelligence émotionnelle
- Travailler à ce que je renvoie aux autres pour gagner en leadership et en conviction
- Ajuster ma communication pour être mieux compris, entendu, reçu par les autres
- Travailler mon assertivité et ma relation aux autres
- Piloter une réunion de bilan dans un codir et avoir le bon positionnement et « le bon verbatim » pour communiquer efficacement
- Ajuster puis répéter un discours pour un séminaire international à fort enjeu
- Mieux savoir parler en public dans des contextes internes ou externes à l'entreprise
- Préparer une conférence
- .../...



Pédagogie utilisée

- Apports théoriques
- Mises en situations
- Jeux de rôle
- Utilisation de vidéos issues d'internet, montrées dans un but d'approfondir les apports théoriques apportés
- Intelligence somatique (connexion au corps et aux mouvements corporels)
- Pratiques de centrage et retour à soi pour une meilleure gestion du stress et des émotions
- Méditations, auto-observation bienveillante, scénothérapie, PNL, outils développés par mes soins, approches issues des TCC (Thérapies Cognitives et Comportementales)

Mon parcours

- Dix ans passés chez **Ernst & Young** (Audit, Conseil), essentiellement dans le domaine de la formation avec une forte dimension « accompagnement au changement »
- Un parcours de huit années en tant que comédienne et chanteuse, sociétaire Sacem
- Une expérience professionnelle dans les secteurs de **l'industrie**, du **spectacle vivant** et en **agence de communication**
- Un Diplôme Universitaire en « Psychopathologie et Clinique de la Voix » - Paris VII
- Formée à la **scénothérapie** à la Société Française d'Expression Scénique
- Formation « **Présence et Leadership** » à l'Institut du Leadership
- Formation « **Embodiment** » à l'Institut du Leadership
- Formation « **Leadership et intelligence collective** » à l'Institut Repère
- **Praticienne PNL** certifiée (Programmation Neuro Linguistique) à l'Institut Repère
- Certifiée « **Leadership conscient et résilience** » **Success Factor Modeling** avec Robert Dilts, coach international, à l'Institut Repère

Mes garanties qualité

- Déclarée en tant qu'organisme de formation
- Répond aux critères qualités du Datadock
- Certifiée « Management de la qualité des services intellectuels du prestataire »



Quelques références entreprises





Pour me contacter

contact@lesondemavoix.com

T. 06 32 24 05 81



www.lesondemavoix.com

