



## Marie Verguet

Consultante-formatrice certifiée Qualiopi  
Coach en efficacité, agilité et intelligence relationnelle.  
Communication managériale

Auteure du programme « *prise de parole présente* » de l'application de méditation de pleine conscience « Petit Bambou » (4,4 millions d'utilisateurs à ce jour).

# Mes axes de travail



**Communication  
managériale**



**Efficacité, conscience  
et présence  
relationnelle**



**Leadership  
communicationnel**



**Communication  
interpersonnelle/intra  
personnelle**



**Agilité relationnelle/  
gestion des émotions**



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



**Communication  
verbale, expression  
orale**



**Approche intégrative  
et préparation  
mentale**



# Pour qui ?

- 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, élus...



# Dans quels buts ? / Avec quels objectifs ?

- Développer et crédibiliser son leadership communicationnel
- Gagner en savoir-faire et en savoir-être (soft skills)
- S'impliquer dans sa parole
- Bénéficier d'outils et de pratiques efficaces pour communiquer avec aisance et charisme
- Acquérir ou consolider une communication interpersonnelle de qualité
- Définir son « rôle à jouer » et disposer de ressources pour influencer, convaincre, asseoir sa posture en respectant l'autre
- Mieux connaître ses ressources et ses pistes d'amélioration
- 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.

Co-construction de la proposition de coaching ou de formation.

# Quelques exemples d'accompagnement :

- Travailler à ce que je renvoie aux autres pour gagner en leadership et en conviction
- Gagner en confiance en moi, me trouver plus légitime
- Mieux me connaître pour mieux comprendre mes biais cognitifs
- Gagner en intelligence émotionnelle
- 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
- Savoir gérer mon stress et mes émotions
- 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
- Pratiques de centrage et de présence attentive pour une meilleure gestion du stress et des émotions
- Auto-observation bienveillante, PNL, pratiques liées au modèle SFM de R. Dilts (Success Factor Modeling), outils développés par mes soins...

# Mon parcours

- Dix ans passés chez **Ernst & Young** (Audit, Conseil), essentiellement dans le domaine de la formation avec une forte dimension « accompagnement au changement »
- Une expérience professionnelle dans les secteurs de **l'industrie**, du **spectacle vivant** et en **agence de communication**
- **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
- Formation « **Leadership et intelligence collective** » à l'Institut Repère
- Formation « **Présence et Leadership** » à l'Institut du Leadership
- Un Diplôme Universitaire en « Psychopathologie et Clinique de la Voix » - Paris VII
- Formée à la **scénothérapie** à la Société Française d'Expression Scénique
- Formation « **Embodiment** » à l'Institut du Leadership
- Formée **aux approches intégrées du corps et de l'esprit. Pour un leadership et management plus résilient (Psychologie positive, ACT, TCC, gestion du stress, mindfulness...)** à l'institut Rencontres-Perspectives

# Mes garanties qualité

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



# Quelques références entreprises

JCDecaux



TBWA Corporate



FACTSET





# Pour me contacter

[contact@lesondemavoix.com](mailto:contact@lesondemavoix.com)

T. 06 32 24 05 81



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

