

# MARIE VERGUET

**Consultante-formatrice** certifiée Qualiopi

**Coach** en efficacité, agilité et intelligence relationnelle

Communication managériale & Leadership communicationnel

Communication interpersonnelle & intrapersonnelle

Écologie humaine et relationnelle

Prise de parole en public

**Facilitatrice** en intelligence collective en collaboration avec Lidea Conseil

**Animatrice** de la Fresque du Facteur Humain

**Auteure** du programme « prise de parole présente » de l'application de méditation de pleine conscience « Petit Bambou » (10 millions d'utilisateurs à ce jour).



# MES AXES D'INTERVENTION

communication  
managériale  
prise de poste

efficacité,  
conscience  
et présence  
relationnelle

leadership  
communicationnel

agilité relationnelle  
&  
intelligence  
émotionnelle

communication  
interpersonnelle  
&  
intrapersonnelle

écologie  
relationnelle

travail autour de  
la **cohérence**  
intention / posture /  
messages  
pour **communiquer**  
**efficacement**

**approche intégrative**  
autour de la **gestion**  
du **stress** et de  
l'accueil de ses  
**émotions**

facilitation en  
**intelligence**  
**collective**

en ***individuel*** : toute personne souhaitant **améliorer sa communication**, sa **présence**, sa **posture**, son **identité** de «communicant», son **leadership...**

Autres **mots clés** : motivation, atouts, singularité, audace, alignement, ancrage, efficacité, créativité, lien, équilibre

dirigeants, cadres de haut niveau et intermédiaires, managers, collaborateurs, consultants, indépendants

en ***intelligence collective*** : tout groupe ou équipe constituée souhaitant réfléchir et construire ensemble



**POUR QUI ?**



A hummingbird with iridescent blue and green feathers is shown in flight, facing left. The background is a soft, out-of-focus green. The text is overlaid on the lower-left portion of the image.

**DANS QUELS BUTS ?  
AVEC QUELS OBJECTIFS ?**



Bénéficier d'outils et de pratiques efficaces pour **manager** et **communiquer** avec **aisance et charisme**

Bénéficier d'un **regard extérieur** constructif

Développer et crédibiliser son **leadership** communicationnel

En **intelligence collective** : créer de la **cohésion et de l'engagement**



Définir son « rôle à jouer » et **disposer de ressources** pour **influencer, convaincre, asseoir sa posture** en respectant ses propres besoins et ceux des autres



**Mieux connaître** ses ressources et ses **pistes d'amélioration**

Gagner en **savoir-faire** et en **savoir-être** (soft skills)

Définir une **stratégie partagée** par l'ensemble des collaborateurs

Bénéficier de clés de compréhension pour répondre à la question

« **pourquoi est-il si difficile de changer ?** » et **trouver collectivement des leviers sur lesquels agir**

**Etre accompagné dans un changement de poste** (management, visibilité accrue, changement de posture)

**Ne pas succomber** à la tentation du micro-management

**Acquérir ou consolider** une communication interpersonnelle et intrapersonnelle de qualité

**Fédérer** une équipe ou un collectif autour de **projets** à enjeux



**COMMENT JE VOUS  
ACCOMPAGNE**

en **coaching**  
**individuel** sur  
plusieurs  
semaines



en **formation**  
**collective** ou  
**coaching collectif**  
en petits groupes



en **facilitation en**  
**intelligence**  
collective (IC) en  
partenariat avec  
Lidea Conseil  
pour des **équipes**  
**constituées ou**  
**groupes de travail**



en **ateliers**  
**thématiques**  
courts  
(collectif)



en **stage** de  
plusieurs jours  
(collectif)



**Modalités**

**Programme sur mesure** en  
fonction de vos demandes,  
objectifs et enjeux

Recueil des besoins en amont  
impératif

Co-construction de la  
proposition de coaching, de  
formation ou d'intervention en  
intelligence collective

## OU ENCORE...



en qualité de **coach interne / formatrice interne / facilitatrice en intelligence collective interne « externalisée »**

**plusieurs jours par mois directement dans vos locaux**

### Modalités

- nous fixons ensemble un calendrier sur minimum 3 mois à raison d'1 à 8 journées par mois autour de thématiques individuelles et/ou collectives en fonction de vos enjeux, problématiques, besoins

### Avantages

- nous co-construisons les axes de coaching ou de formation ou de facilitation en IC sur la durée, afin de nous donner les meilleures chances de transformation et de pérenniser les acquis

- vous bénéficiez d'un suivi sur le long terme pour faire évoluer les collaborateurs de votre entreprise, les équipes, les projets sur lesquels vous travaillez

- nous personnalisons et ajustons « au fil de l'eau » vos besoins pour nous adapter aux changements du monde du travail et aux orientations de votre entreprise

QUELQUES **EXEMPLES**  
D'ACCOMPAGNEMENT  
**COACHING**  
**INDIVIDUEL**

- **Réussir une prise de poste**
- **Devenir manager d'une équipe : ajuster ma posture / mon style managérial**
- **Insufler de la confiance** et de la motivation à mes équipes
- **Travailler à ce que je renvoie aux autres** pour gagner en leadership et en conviction
- **Travailler sur mon rôle et ma posture** de communicant
- **Travailler mon assertivité** et ma relation aux autres
- **Ajuster ma communication** pour être mieux compris, entendu, reçu-e par mes interlocuteurs
- **Mieux me connaître** pour identifier mes biais cognitifs et agir en conséquence
- **Me préparer à communiquer** dans des contextes à enjeu
- **Gagner en intelligence émotionnelle** et agilité relationnelle
- **Gagner en confiance** et en légitimité dans mes fonctions
- **Savoir composer avec mon stress** et mes émotions
- **Piloter une réunion** de bilan dans un codir et avoir le bon positionnement et « le bon verbatim » pour communiquer efficacement
- **Préparer une conférence**
- **.../...**

QUELQUES **EXEMPLES**  
DE **THÉMATIQUES**  
**FORMATIONS** OU  
**ATELIERS**

## FORMATIONS :

- **L'agilité relationnelle et l'intelligence émotionnelle** : des soft skills indispensables et recherchées. Comment les développer
- **L'écologie relationnelle** comme levier de performance
- **Fondamentaux** d'une communication interpersonnelle de qualité
- **Leadership** communicationnel
- **Assertivité** mode d'emploi
- **Mener un feed-back** constructif
- **Communiquer avec impact** lors d'évènements à enjeu : le questionnement préalable à toute prise de parole
- Les fondamentaux de la **Communication Non Violente**
- **Présent et aligné** pour communiquer avec aisance et sérénité à l'aide de la méditation de pleine conscience
- .../...

## ATELIERS :

- Arbre de vie
- Fresque du facteur humain
- .../...

QUELQUES **EXEMPLES**  
DE **FACILITATION** EN  
**INTELLIGENCE**  
**COLLECTIVE**

- **(Re)définir des axes stratégiques** pour l'évolution de notre entreprise
- **Définir des actions phares** et travailler autour d'objectifs SMART-E \*
- **Créer de la cohésion et de l'engagement** au sein de notre entreprise
- **Définir une feuille de route** en prenant en compte la complexité de notre environnement professionnel et du monde VUCA \* dans lequel nous vivons
- **Relever ensemble les défis de l'entreprise** et réfléchir à un « cahier des charges » et à une politique adéquate pour contribuer à y répondre
- .../...

\* SMART-E : Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporalisé dans le temps, Ecologique (au sens aligné avec ses valeurs, équilibré)

\* VUCA : Volatil, Incertain, Complexe et Ambigu

Quelques  
exemples de  
**PÉDAGOGIE  
UTILISÉE EN  
COACHING  
ET/OU  
FORMATION**

questionnements  
**puissants**  
/  
observations  
**constructives**

pratiques de  
**centrage** et de  
**présence attentive**

jeux de  
rôle

**PNL**

pratiques liées au **modèle SFM  
de Dilts** (Success Factor  
Modeling),

approches systémiques  
de **Palo-Alto**

approches **SMART** (Stress  
Management and Resilience  
Training)

**ennéagramme** (modèle de  
lecture de personnalités)...

**arbre de vie**

mises en  
**situations**

apports  
**théoriques**

Quelques  
exemples de  
**DÉMARCHES ET  
PRATIQUES  
UTILISÉES EN  
INTELLIGENCE  
COLLECTIVE\***

**World Café**

**Co-développement**

**Fresque du  
facteur  
humain**

**MAP**  
Mind Activation  
Process – Méthode  
d'activation de la  
pensée

**Arbre de vie**

\* en collaboration avec **Lidea Conseil**

# MON PARCOURS

- Dix ans passés chez **EY** (Cabinet de conseil), essentiellement dans le domaine RH et 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** par 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
- Formation « **Embodiment** » à l'Institut du Leadership
- Formation **systemique** Palo Alto pour coachs avec Kolibri Coaching
- Formée aux **approches intégrées du corps et de l'esprit. Pour un leadership et management plus résilient (Psychologie positive, TCC, appréhension du stress, mindfulness...)** à l'institut Rencontres-Perspectives
- Formée à **l'ennéagramme**, modèle de lecture de la personnalité par Cap Résilience
- Formée à l'animation du **jeu du Tao** (pour des approches de développement personnel ou collectif)
- Formée à la **Fresque du Facteur Humain** par l'Université du Facteur Humain
- Formée à **l'Arbre de vie** par Dina Scherrer – Pygmalion Conseil

MES  
GARANTIES  
QUALITÉ

Déclarée en tant  
qu'organisme de  
formation

Répond aux critères  
qualités du **Datadock**



Certifiée Qualiopi  
par le cabinet ICPF



QUELQUES EXEMPLES  
**RÉFÉRENCES  
ENTREPRISES**



# ME CONTACTER



T. 06 32 24 05 81

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



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