



« J'exerce les métiers de coach et formatrice parce que je crois profondément en l'Être humain, ainsi qu'en sa capacité à changer et à mobiliser son potentiel, pour concrétiser ses rêves. »

Maud PINGARD

Directrice de Sésam'Up, coach et formatrice certifiée, conférencière, experte en confiance en soi auprès des entreprises et des particuliers, spécialiste des Hauts Potentiels Intellectuels, Praticienne en Méditation et techniques de gestion de stress, Membre ICF depuis 2007, Ancienne Vice-présidente Icf Midi-Pyrénées, je suis supervisée depuis 2012 en vision systémique (supervision accréditée ACSTH par ICF).

Dans mon parcours atypique, j'ai acquis une large expérience en entreprise sur des postes de manager, responsable de secteurs, responsable service clients, responsable ressources humaines, ayant toujours été passionnée par la synergie des potentiels humains au service du système entreprise. C'est en 2006 que j'ai décidé de faire de cette passion, mon métier.

J'accompagne depuis 2006, en processus collectifs et en processus individuels, les managers, les cadres dirigeants, les chefs d'entreprises et organisations, les visionnaires :

- à révéler leur potentiel et à le concrétiser,
- à se dépasser pour obtenir de plus grands résultats,
- à développer une vision claire pour ouvrir leur cadre de références,
- à travailler en intelligence collective pour relever avec fluidité tous les challenges qui se présentent à eux,
- à cultiver une dynamique d'excellence.

J'accompagne les équipes opérationnelles dans la fluidité, la cohésion, le challenge.

Enfin, j'accompagne aussi et cela me tient véritablement à cœur, toute personne désireuse d'opérer un changement profond sur elle-même pour se réaliser.

Dans ce cadre, j'ai dédié un volet de mon activité, à l'accompagnement des Hauts Potentiels, ces personnes qui se posent des questions d'abord avec le cœur et ensuite avec la tête, et qui souhaitent apprendre à s'épanouir en libérant leur créativité, leurs singularités, leur potentiel pour concrétiser des projets novateurs restés tapis jusque-là au plus profond d'eux même.

Domaines d'expertise

- **Coaching de dirigeant et de manager** : développement de la vision novatrice, vision stratégique. Leadership, Animation de réunions d'équipe, isolement du dirigeant, valorisation des collaborateurs, gestion du temps, gestion des émotions, gestion de la pression, équilibre de vie pro/perso, révéler un sens et une direction profonde.
- **Coaching d'organisation, coaching d'équipe** : pour toute ou partie de l'organisation/une équipe, autodiagnostic entreprise, accompagnement en intelligence collective sur le plan d'actions, travail sur les valeurs de l'entreprise, Co-développement.
- **Coaching des collaborateurs** : prise de poste, performance durable, communication, Assertivité, confiance en soi, gestion de conflit, gestion du stress, développement de l'autonomie.
- **Animation Groupes d'échanges de pratiques** : Personnels soignants, encadrants de personnels soignants.
- **Conception et animation de formations** : management, communication, « Comment apprivoiser son Zèbre intérieur », développer son assertivité, gestion du stress, « Cercle Vertueux de la Confiance en soi » (2 modules), capital confiance au service du système. Je dispose d'un numéro de formateur dispensé par la DIRECCTE de Midi-Pyrénées.
- **Coaching de Hauts Potentiels Intellectuels, Surefficients, Surdoués et autres Zèbres** : trouver une hygiène cérébrale, s'épanouir et trouver sa place, se dégager du « faux self », s'affirmer avec ses particularités, concrétiser véritablement ses projets, trouver un équilibre de vie pro/perso...
- **Coaching de reconversion, out placement** : faire le deuil, basculer sur la concrétisation de son projet.
- **Life coaching** : individuel ou sphère familiale, confiance en soi, estime de soi.
- **Stages de Méditation** : en entreprise session de 3h, auprès des particuliers mensuellement en demi-journée pour débutants et confirmés, en résidentiels 2 jours consécutifs et plus, plusieurs fois par an.
- **Conférencière** :

« Isolement du Dirigeant », dans le cadre du regroupement de Coachs dont je fais partie, Teams' up 2016.

« Etre Zèbre et s'épanouir », « les particularités cognitives du HPI », dans le cadre du programme : « Comment accueillir son Zèbre intérieur© ».

« Vous avez dit Confiance ? », « Oser vivre sa vie dans l'émergence », « Retrouver le calme pendant la tempête » dans le cadre du programme : « Cercle vertueux de la confiance en soi, CVCES © ».

Créations de « conférences à thèmes », interventions sur demande dans les Hautes Ecoles, Associations de professionnels.

Formations



Coach certifiée méthode VAL REAL ©2006-2007, coach professionnel accompagnement au changement (500 heures) formée par Patricia ROUBELAT BOUTIN, IEFVPR. **Life coach certifiée VR © 2007**



Gestion du stress VR © 2007, (100 h) techniques de relaxation et méditations par Stéphane Boutin IEFVPR.



Formation Auto-diagnostique entreprise 2014, (14h) Claude ARRIBAS.



Formation pour accompagner les Adultes surdoués 2015, Spécificité du diagnostic et de la prise en charge.



Formation Communication Non Violente 2015 (Module1, 2j)



Supervision systémique mensuelle en groupe 2012 à 2015, (1j/mois) accréditée ACSTH par ICF auprès de Claude ARRIBAS, certifié PCC par ICF.

Supervision individuelle 2006 à ce jour (1j/mois) sur les mécanismes égotiques.



Formation réunions déléguées 2011 (concept d'Alain CARDON Master Coach).



Métier de Formatrice 2010, (60h) ingénierie de formation, création de modules, et animation. **Formatrice Confiance en Soi en entreprise 2010** IEFVPR.

Formée à l'égalité des chances, Hommes/Femmes, Handicap.

Conformément à la déontologie ICF, je continue à me former chaque année sur des outils, méthodes et techniques.

Expériences



Coach, Formatrice, Directrice Sésam'Up : Dirigeants, équipes, organisation, manager et particuliers désireux de changements profonds, depuis 2009 à ce jour.



Coach et formatrice, Directrice Sésame Coaching : particuliers, professions libérales 2006-2009.



DRH et Responsable Service clients : Entreprise start-up jusqu'à échelle nationale, de prestations de services.



Responsable de secteurs : 4 antennes Toulousaines, management équipes fonctionnelles et opérationnelles.

Quelques références

Holding Y ADOUE

Magasin RECURT

Coaching de Dirigeant, CEO,



Coaching de dirigeant, CEO, Hauts manager, Terres Lointaines.



Coaching de dirigeant, coaching d'Organisation et coaching d'équipe de collaborateurs opticiens : Magasin Atol optique.



Animation dans plusieurs antennes SSIAD, de groupes de travail et groupes d'échanges, personnel soignant, encadrants d'équipes soignantes et présidents d'antenne.



Coaching d'Organisation, de manager, responsable de secteur, V.D.I, Formations confiance en soi et confiance au service de l'équipe, V.D.I pour Captain Tortue Group, région Midi- Pyrénées.



Coaching de dirigeant : Events by Lili.



Coaching de dirigeant : aide et services31.



Formation confiance en soi pour 12 administrés, soutenue par la Mairie de Juzet de Luchon.



Coaching de dirigeant, Coaching de reconversion : Dominique Blanc Création.



Formations et coaching de manager et collaborateurs : SFR Paris (La Défense)



Formatrice Intervenante Association SECRETOP FFMAS 31, et Animatrice atelier Top énergie recherche d'emploi.

Réseaux



Membre ICF Monde et France : International Coach Fédération, 2006-2015.

Vice-Présidente Antenne Midi-Pyrénées ICF 2011 à 2013. www.coachfederation.fr

Approches du coaching et outils :

Adhérente d'ICF, notre approche est basée sur les 11 compétences du coach définis par ICF :

<http://www.coachfederation.fr>

■ Approche systémique :

Notre coaching considère le client en globalité et en relation avec son système environnant.

La posture de conscience et d'écoute systémique crée un espace d'émergence respectueux permettant au client des prises de conscience puissantes, amenant le client à se challenger, à se transformer.

Notre coaching permet d'élargir le cadre de référence du client, d'ouvrir le champ des possibles. Centré sur la mise en œuvre d'actions concrètes performantes, le client trouve ses solutions pour réussir à atteindre voir, dépasser son (ses) objectif(s).

■ Méthode Val Réal© :

Cette méthode est une véritable boussole, un processus de développement efficace du leadership et de la confiance en soi, et un facilitateur à toute conduite de changement pour une personne, une équipe ou une organisation. Elle permet un travail de précision, ordonné et structurant, prenant en compte les singularités de chacun, leur permettant de mesurer leurs points forts et points d'amélioration à travers le parcours dynamique de cartographies en 8 champs d'application.

■ Autres méthodes, concepts et outils utilisés :

Vision systémique, Autodiagnostic systémique individuel ou d'équipe, Management de Hershey et Blanchard, Processus GROW de Whitmore, Spécificités du Haut Potentiel Intellectuel, Business model, Vision stratégique de Daniel Grosjean, processus de deuil d'Elisabeth Kübler-Ross, Processus de réunion déléguées d'Alain CARDON, Méthode du Breakthrough, Triangle de Karpman, Carré d'Eisenhower, méthode de créativité Disney, Analyse transactionnelle de Bern et Egogramme, Loi Pareto, le « Travail » sur les croyances limitantes de Katy Byron, Communication Non-Violente©, carte d'identité de problème, cartographie prévisionnelle©, Wheel of life, cartographie du manager©, cartographie du visionnaire©, Les Drivers de Taibi Kahler, techniques de relaxation, Bilan Star, égalité des chances, Techniques de relaxation, automassage, Méditation guidée, cohérence cardiaque, visualisation.