



CABINET SERENITY COACHING | TATIANA LEGENTY

# LEADER DE SA VIE



**DES OUTILS  
POUR  
REVEILLER SON  
POTENTIEL**

LE CABINET

*Mes compétences*

NOS AXES DE TRAVAIL

*Nos domaines d'expertises (p.4)*

NOTRE OFFRE DE SERVICE

*Nos formations (p.8)*

**Tatiana Legenty**  
RÉDACTRICE FONDATRICE



## **Comment utiliser les compétences de la vie dans son parcours professionnel ?**

Cabinet de counseling et coaching focus sur L'ESTIME DE SOI ayant un seul but vous faire prendre conscience de votre VALEUR.

Consultante Formatrice Coach en Valorisation de soi, j'accompagne et forme les personnes qui le souhaitent à mieux se connaître, prendre conscience de leur potentiel en m'appuyant sur leurs compétences personnelles pour en faire des atouts considérables dans sa vie professionnelle et sociale. J'utilise chacun de mes domaines d'expertises pour un accompagnement complet et approfondi.

Thérapeute en Relation d'aide, experte dans le développement des compétences personnelles et professionnelles, Coach et conseillère en image et communication, je forme, guide, coach et accompagne chaque individu à devenir la meilleure version de lui même.

Réécrivons ensemble l'histoire qui nous ressemble !

**Tatiana Legenty,**  
**Fondatrice,**  
**Cabinet Serenity Coaching**



VISITEZ NOTRE SITE WEB  
[WWW.CABINET-SERENITYCOACHING.COM](http://WWW.CABINET-SERENITYCOACHING.COM)

# TOUT EN SOI

## SOMMAIRE



## LA REALATION D'AIDE

Comprendre, résoudre ses problèmes, parvenir à une plus grande réalisation de soi

SUITE P. 04

## LE COACHING EN IMAGE

L'esthétisme devient communication, l'apparence délivre le message approprié. Se révéler, Oser, Impacter

SUITE P. 05

## LA FORMATION

Dynamiser votre carrière. La formation professionnelle est le processus d'apprentissage qui permet à un individu d'acquérir le savoir, le savoir-faire et le savoir-être nécessaires à l'exercice d'un métier ou d'une activité professionnelle.

SUITE P. 06

## LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

*Gagner en assurance et booster votre estime de soi*

Objectifs & plan d'actions. Se remobiliser aujourd'hui pour mieux vivre son futur. Pour être efficace dans son travail, il faut à la fois mobiliser des savoir-faire techniques, des compétences relationnelles, une intelligence de situation et des compétences émotionnelles

SUITE P. 07





## LA RELATION D'AIDE

*Qu'est ce que c'est ?*

La Relation d'aide a pour vocation d'accompagner toute personne en situation de crise ou de conflit et d'aider à résoudre des dysfonctions physiques, émotionnelles ou mentales (insomnie, dépression, répétition de scénario, manque de confiance en soi...) en complémentarité avec des soignants (médecins, psychiatres...), après diagnostic médical posé par un médecin. Elle amène également à une meilleure connaissance de soi.

Basée sur l'écoute active et l'entretien non-directif, la Relation d'aide permet d'appréhender la psyché humaine, les mécanismes du mental et leur interaction avec la sphère émotionnelle.

## LE PRACTICIEN EN R.A

*Approche thérapeutique psycho émotionnelle verbale.*

Il permet au consultant de découvrir le fonctionnement de ses mécanismes psychiques, d'apprendre à se connaître, de comprendre le sens de ses symptômes, et de pouvoir grâce à des outils spécifiques et performants issus de grands courants psychologiques (Freud, Jung) et de techniques psychothérapeutiques (analyse transactionnelle, amphithéâtre psychologique, décodage biologique, pensée positive) se mettre en action pour résoudre ses difficultés qu'elles se traduisent par des dysfonctionnements physiques, émotionnels, mentaux ou des problématiques existentielles.

Il permet au consultant de mobiliser ses capacités et ses ressources psycho-émotionnelles pour accéder à ses propres solutions, retrouver la confiance en lui, l'équilibre, conquérir son autonomie et réaliser ses objectifs. Il peut également animer des groupes de parole et transmettre certains outils sous forme de stages (ex : analyse transactionnelle pour améliorer la communication, le management, la confiance en soi).

“

*Une telle  
démarche est  
combien  
stimulante,  
gratifiante et  
porteuse de sens*

## LA RELATION D'AIDE PEUT VOUS AIDER SI :

- *Les épreuves de la vie vous bouleversent et vous ne comprenez pas ce que vous vivez*
- *Vous voulez faire le point et redonner un sens à votre vie*
- *Vous avez soif de vous connaître davantage afin de développer une qualité de vie plus harmonieuse*
- *Vous éprouvez des difficultés pour communiquer avec votre partenaire, vos enfants, vos proches ou toute autre personne*

La démarche du conseiller en relation d'aide consiste par la qualité de son accueil et de son écoute ainsi que par les diverses disciplines intégrées tout au long de ses formations, à comprendre, à rejoindre et à aider toute personne qui le consulte pour qu'elle puisse ainsi retrouver son identité, sa confiance et son estime d'elle-même et lui permettre de puiser dans ses propres ressources la force de rebondir et d'aller de l'avant.

# LE COACHING EN IMAGE

*Valoriser son capital image*



## LA 1ERE IMPRESSION

**VERITABLE STARTER QUI PERMET DE REVEILLER UN POTENTIEL QUI DORT EN CHACUN DE NOUS. UN TRAVAIL DE FOND POUR SOUVRIR AU MONDE EXTERIEUR EN LAISSANT PARAITRE CE QUE L'ON DESIRE.**

## A qui ? Pour qui ?

- Tous et tout âge,
- Les Femmes, hommes et adolescents de tout horizons
- Objectifs personnels et professionnels
- Prendre soin de son image
- Optimiser son capital beauté
- Retrouver confiance et estime de soi

## Communiquer par ce que l'on est vraiment.

*Qu'est que le coaching en image ?*

Le conseil en image, appelé Image Consultant dans les pays anglo-saxons, a pour but de valoriser le capital image d'un individu ou d'une entreprise en fonction de sa personnalité ou de son image de marque.

*Relooking Vs Coaching Image ?*

Le Relooking est dans la superficialité de la mode, reste en surface et effleure le paraître. Tandis que le Coaching en Image s'inspire d'un style intemporel qui réconcilie l'être et le paraître dans une osmose qui privilégie d'abord un changement de comportement que ressent en profondeur la personne coachée. Par le Coaching en image, l'esthétisme devient communication, l'apparence délivre un message approprié : " 93% Non Verbale (APPARENCE) - 7% Verbale "

Le Coaching en Image c'est communiquer par ce que l'on est vraiment, ne pas être une copie de quelqu'un d'autre ou d'une image de magazine.

*Quel est le rôle du coach en image ?*

Développer l'image personnelle en accord avec les valeurs et les objectifs personnels et professionnels d'un individu.

---

De l'école maternelle à l'université en passant par les formations au cours de sa carrière professionnelle, nous passons notre vie à apprendre. Ces formations durent de quelques heures à plusieurs années, peuvent être diplômantes, qualifiantes ou certifiantes et se dérouler dans divers lieux (écoles, université, entreprise, chez soi...). Il existe plusieurs formes de formations : initiale, continue, professionnelle, pour adultes, en présentiel, en alternance, à distance, blended learning, en ligne ou e-learning, diplômante, qualifiante, certifiante, titre professionnel, CQP, VAE.

---

# LA FORMATION PROFESSIONNELLE

## Un outil majeur à la disposition de tous les actifs

La formation professionnelle pour adulte peut avoir plusieurs objectifs : répondre à un besoin professionnel, préparer une reconversion ou encore acquérir un savoir et des compétences pour un public non formé.

C'est un outil d'évolution important disponible pour tous les actifs qu'ils soient salariés, indépendants, chefs d'entreprise ou demandeurs d'emploi. S'apparentant beaucoup à la formation continue, elle permet de se former tout au long de sa vie professionnelle pour développer ou gagner de nouvelles compétences et booster sa carrière ou changer de métier mais également s'assurer de maintenir son employabilité.

Elle s'adresse à chaque personne dans ses particularités et ses choix professionnels afin de l'accompagner efficacement sur le marché de l'emploi : salariés, indépendants, chefs d'entreprise ou demandeurs d'emploi.



## Les missions du formateur pour adultes FPA

Le-la formateur-trice professionnel-le pour adultes, dit aussi parfois sous l'acronyme FPA, détient une double expertise : l'une technique « cœur de métier » l'autre pédagogique. Sa mission est de développer des compétences favorisant l'insertion professionnelle et sociale, l'acquisition d'une qualification et / ou la professionnalisation des personnes. Pour cela, il (elle) participe à la conception, prépare et anime des actions de formation. Il (elle) évalue les acquis et réalise un bilan. Il (elle) contribue à l'élaboration de dispositifs de formation, adapte éventuellement des parcours et participe à l'évaluation du dispositif. Le métier de formateur(trice) professionnel(le) pour adultes (FPA) s'articule autour de deux domaines de compétences : Préparer et animer des actions de formation, Contribuer à l'élaboration de dispositifs de formation et accompagner les apprenants dans leur parcours de formation. Le-la formateur-trice est ouvert-e à la relation aux autres, il-elle est à l'écoute, fait preuve d'empathie, se met au service de ses apprenants pour les accompagner avec réussite dans leur formation. C'est un professionnel qui interroge ses pratiques, les remet en question, actualise ses connaissances et compétences.

Le métier de FPA s'exerce généralement dans des organismes de formation, centres ou établissements publics ou privés (opérant dans le champ de la qualification et/ou de l'insertion) ou dans des entreprises, tous secteurs confondus.

De ce fait, les missions du formateur-trice (FPA) peuvent être différentes selon les conditions d'exercices. Le (la) formateur(riche) professionnel-le peut être salarié(e), salarié(e) occasionnel(le) ou travailleur(se) indépendant (e). Il (elle) travaille souvent en équipe et entretient des relations avec l'environnement professionnel et institutionnel local.

GAGNER EN EFFICACITE

# LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

*Déployer ses ressources personnelles pour gagner en efficacité*

## Les piliers du développement personnel

*Accroître son potentiel en ayant une bonne connaissance de soi.*

Gagner en efficacité professionnelle nécessite parfois de déployer ses propres ressources et de s'appuyer sur des techniques de développement personnel. C'est en précisant ses motivations, en développant son estime de soi, son asservité et en améliorant la gestion de ses émotions que l'on peut gagner en flexibilité relationnelle et mieux se positionner dans sa fonction.

Pour être efficace dans son travail, il faut à la fois mobiliser des savoir-faire techniques, des compétences relationnelles, une intelligence de situation et des compétences émotionnelles. Trouver le juste équilibre entre tous ces "outils" humains n'est pas simple, et pourtant indispensable.

Le développement personnel appliqué vous permettra de gagner en assurance, et de booster votre estime de soi, élément fondamental de toute bonne relation de travail. Vous obtiendrez également les clés pour gérer votre stress efficacement ainsi que vos émotions : elles sont naturelles, et les accueillir vous permettra d'en tirer le meilleur parti.

Et vous apprendrez également à vous affirmer dans vos relations professionnelles et à sortir des conflits du quotidien avec sérénité

**Pour mieux travailler avec les autres, il est important de savoir écouter et communiquer, afin de développer son impact personnel et d'affirmer son leadership.**

Vers la réussite grâce aux stratégies d'objectifs.

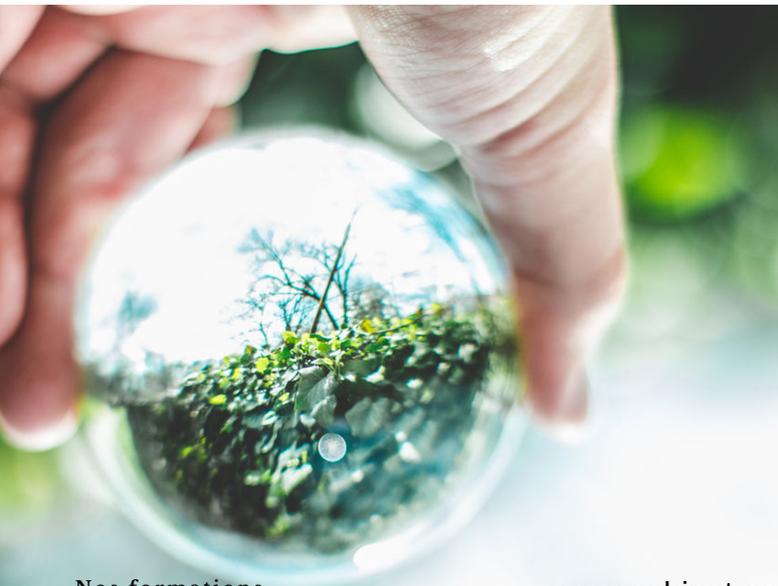
# NOS FORMATIONS

DEVELOPPEMENT | INSERTION | IMAGE & COMMUNICATION



## DEVELOPPEMENT

Améliorer sa communication et optimiser sa relation aux autres  
Développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité  
Augmenter sa confiance et son estime de soi pour être à l'aise dans son environnement  
professionnel et personnel  
S'épanouir dans son travail  
Affirmation de soi - Connaissance de soi et des autres  
Gestion des émotions - Gestion du stress  
Parcours professionnel - Changement  
Coopération et gestion des conflits  
Relations interpersonnelles - Communication  
Leadership et impact personnel  
Soft skills - Compétences comportementales



## FORMATION SUR MESURE

Nous accompagnons la transformation de votre entreprise en créant avec vous les solutions qui répondent au plus juste à vos objectifs.  
NOS MODES D'INTERVENTION S'ADAPTENT À VOS BESOINS

CONTACTEZ NOUS  
06.17.78.62.39

# INSERTION SOCIALE

Valorisation de l'estime de soi et de la confiance en soi

Cohésion de groupe

S'intégrer ou se réintégrer

Retrouver la confiance, réapprendre le respect de certaines règles, rétablir des liens sociaux, voir familiaux

S'adapter à un lieu de vie et d'activités, acquérir les pré-requis nécessaires à l'apprentissage (horaires, état de santé, respect de l'autre)

Améliorer la socialisation et l'intégration à un groupe, établir un bilan social

Être mieux physiquement et psychiquement, aborder les problématiques de santé, valoriser les potentiels personnels et obtenir une meilleure image de soi

Stimuler des intérêts, expérimenter des activités, mobiliser des ressources et des énergies orientées par un objectif

## INSERTION SOCIOPROFESSIONNELLE

Acquérir un rythme de travail, des connaissances adaptées et renouvelées

Maintenir les acquis, prendre conscience de son potentiel professionnel, adapter les connaissances et orienter

Développer la capacité d'intégration dans une équipe, maintenir une certaine confiance, renforcer une bonne image sociale

Inciter à l'autonomie, élaborer un projet social et professionnel, obtenir une meilleure image de soi, valoriser les potentiels personnels

Offrir des possibilités d'apprentissage, d'ouverture et de débouchés concrets.

FORMATION SUR MESURE  
CONTACTEZ NOUS AU  
06.17.78.62.39

## INSERTION PROFESSIONNELLE

Se repérer dans son parcours de formation

Développer un savoir-faire et un comportement professionnel

S'identifier à un ou des métiers - Elaborer son projet professionnel

Construire son projet professionnel en mobilisant ses compétences

Organiser et planifier son intégration professionnelle

Créer les conditions favorables à la réussite de son projet

Mettre en avant ses compétences et les adapter à différentes situations

Communiquer à l'oral et à l'écrit dans le monde professionnel

Travailler en groupe et en équipe

Technique de recherche d'emploi

Méthode ADVP - Marketing de soi

## Communiquer à l'oral

### L'art oratoire

La prise de parole en public

Argumenter, aller à l'essentiel

Renforcer son impact professionnel  
à l'oral

CNV : Communication non violente



## Communiquer à l'écrit

### Expression écrite

Synthétiser - Aller à l'essentiel

Rédiger des emails efficaces

## IMAGE & COMMUNICATION

### La 1ère impression

Valoriser son image personnelle et professionnelle

Renforcer son image professionnelle : avoir l'image de son poste, préparer une recherche d'embauche, changer d'entreprise, changer de métier.

Optimiser son image personnelle, son charisme, identifier son style, gagner en assurance

Transmettre le bon message en adoptant la bonne posture

Communiquer efficacement par son apparence vestimentaire, coiffure, maquillage ...

Communiquer par la couleur

Posture et gestuelle : le langage non verbal

FORMATION SUR MESURE  
CONTACTEZ NOUS AU 06.17.78.62.39