



COSCIENZA Par Sabrina
MENTOR - COACH | CONSULTANTE

Sabrina Grossi

Mentor Coach en Développement Personnel
Consultante en Développement Humain

PLAQUETTE DE PRÉSENTATION | à destination du Public Professionnel

Vous êtes ici pour développer une organisation avec des Humains plus forts, plus authentiques, plus agiles

À PROPOS *de Sabrina*

Mentor-Coach en Développement Personnel et Consultante en Développement Humain, je me propose d'être votre Partenaire au service du bien-être et du développement de votre Ressource Humaine.

Je suis présente aussi bien, auprès de particuliers dans la sphère privée - qu'auprès d'entreprises et écoles dans un objectif davantage professionnel.

(même si finalement, tout est extrêmement lié)

J'ai fondé **COSCIENZA**, mon entreprise, en 2024, à l'aube de mes 30 ans, en décidant enfin de suivre mon coeur et ma petite voix intérieure.



Cette aventure de l'entrepreneuriat prend naissance après 6 ans en tant que HR Partner au sein d'entreprises aux contextes challengeants.

J'ai eu l'opportunité d'accompagner environ 800 personnes... et donc 800 personnalités différentes, toutes plus challengeantes les unes que les autres, dans des environnements exigeants.

Quel bonheur ! ... Oui parce que l'Humain c'est vraiment mon truc. Je suis passionnée par la diversité, parfois complexité, mais surtout beauté de notre Être intérieur.

Mon cheminement ? Une situation de harcèlement moral au travail et je vis en parallèle une situation personnelle difficile, digne du "BigBang". Ce qui me propulse dans la sphère de la compréhension de soi par la voie du développement personnel.

C'est de cette façon que j'ai compris ce qui faisait réellement sens pour moi - le moteur qui me guide, au plus profond de moi.

Et c'est ainsi qu'aujourd'hui, je propose mon accompagnement en tant que Mentor-Coach & Consultante pour **ramener la conscience au centre**.

POUR *quoi*

Accompagner les entreprises, en leur donnant les moyens intrinsèques (*autonomie, compétence, sens, agilité,...*) et extrinsèques (*processus et politiques RH*) de faire face aux défis Humains actuels. Car, permettez-moi d'enfoncer des portes ouvertes : des personnes compétentes et "biens dans leurs baskets" ont un impact positif direct sur le fonctionnement et la performance de l'organisation



Défis Humains internes et externes

inclusion
motivation
santé mentale
éthique
égalité
IA
engagement
fidélisation
digitalisation
agilité
RSE
bien-être

Génération alpha
individualisme
Génération Z
sociétal
conflicts
VUCA
environnement
interactions
ère numérique
instantanéité
COVID
valeurs
RSI



J'interviens pour vous proposer les solutions adaptées (*slide 4*) afin d'impacter directement la posture et le bien-être mental de LA Ressource Humaine de votre organisation.



Par l'activation de clés de succès comme la connaissance de soi, le mode de management, l'employabilité, l'évaluation du potentiel et des compétences, la gestion des émotions, le feedback, ...

UNE *mission*



La conscience de soi *clé du bien-être*

Je souhaite inspirer et impacter les êtres humains pour une prise de conscience individuelle et collective de notre Monde afin de propager sérénité et bien-être.
Cela est rendu possible par la compréhension et connaissance de soi, en grande partie.

PORTÉE PAR *des valeurs*



La liberté *clé d'actions authentiques*

Animée par la liberté d'être soi - la liberté de faire ses choix en adéquation avec ses propres besoins, hors des normes sociales - se libérer des croyances limitantes
pour agir authentiquement et impacter plus fortement



La résilience *clé de l'agilité*

Développer son courage et sa force intérieure pour être en mesure de faire face et rebondir à chaque transformation ou moment fort d'un parcours
en apportant du sens aux évènements

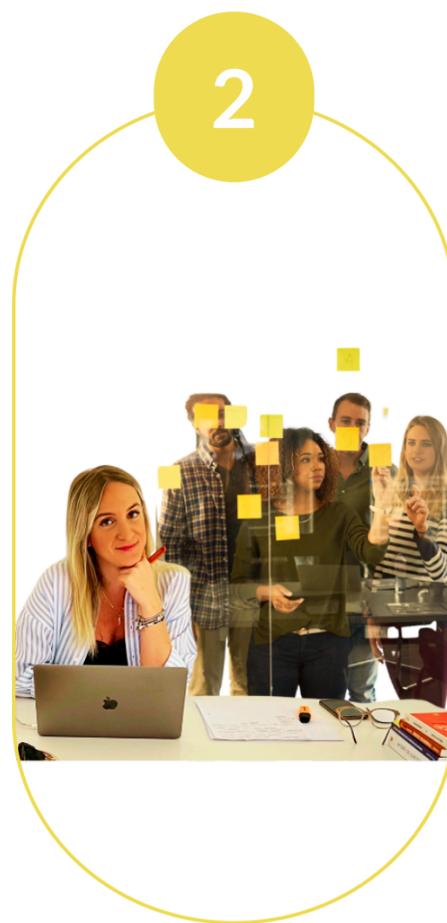
COMMENT ? *les services proposés*

1



Mento-Coaching

2



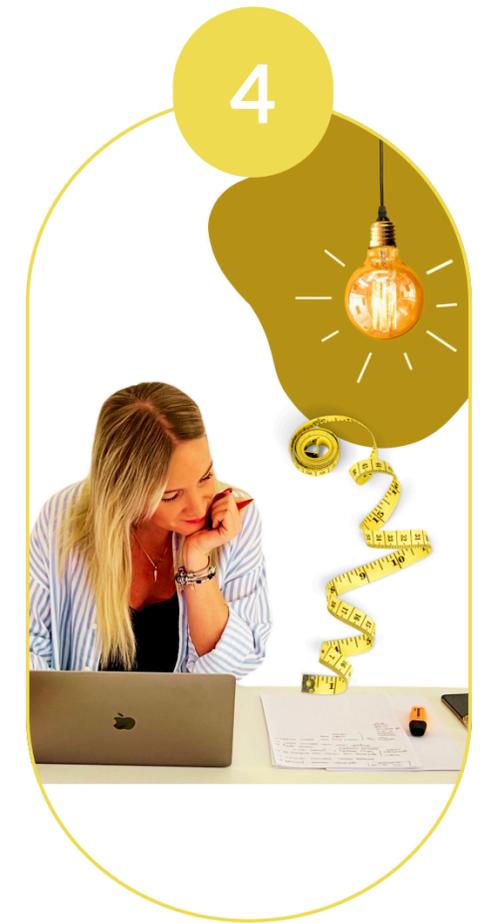
Co-Training

3



Processus RH :
mise en place et/ou refonte

4



Sur-mesure
conférences, séminaires,...

Mento-Coaching

1



» Déroulé

- Séances individuelles d'1h30
- Outils d'accompagnement traditionnels et innovants
- Approche mento-coaching (accompagnement et transformation par le partage d'expériences et compétences ET par l'écoute active et le questionnement)

» Apports Humains et stratégiques

- Évolution de la **posture** (*responsable, consciente, impactante*)
- Libération des **émotions**, des blocages et du mental - communiquer et mettre du sens sur les évènements, actions, besoins et ressentis
- Impact sur le niveau de **conscience** de soi : compréhension et connaissance de soi - zones de forces, alignement avec ses propres besoins et son propre fonctionnement
- Impact direct sur le **bien-être mental** et donc sur les RPS et le facteur motivation
- Impact sur la capacité de **transformation** et **résilience**
- Impact sur le niveau **d'engagement** et la **performance collective**

Co-Training

2



» Déroulé

- Séances collectives (durée sur-mesure de 1H30 à 3 jours)
- Approche participative : construction d'ateliers sur-mesure en fonction des besoins - animation en interactions : chaque participant.e vient avec une problématique - partages d'expériences, bonnes pratiques, conseils, coaching de pairs
- Training et co-développement en approche mento-coaching

» Apports Humains et stratégiques

- Développement des **compétences** sur un ou plusieurs sujets et de **l'employabilité**
- Développement de la **cohésion** et de **l'intelligence collective**
- Libération des **émotions**, des **blocages** et du **mental** - communiquer et mettre du sens sur les évènements, actions, besoins et ressentis
- **Prise de recul** - capacité à intégrer différents points de vue
- **Mise en action** - pistes concrètes et apprentissages
- Impact sur le **niveau de conscience de soi** : connaissance de soi - zones de forces, alignement avec ses propres besoins et son propre fonctionnement
- Impact sur le **bien-être mental** et donc sur les RPS et le facteur motivation
- Émergence du **leadership** et d'**environnements désilotés**
- Impact sur la capacité de **transformation** et **résilience**
- Impact sur les **performances individuelles** et donc la **performance collective**

Exemples de sujets possibles :

Développer la posture de Manager Coach

Pratiquer le feedback et la cohésion

Mieux se comprendre et interagir grâce à la numérologie et l'astrologie

Animatrice de sujets RH internes à votre organisation

Processus RH : Mise en place ou refonte

3



» Déroulé

- Ateliers de co-construction avec le client : de l'état des lieux de départ à la formalisation et concrétisation de l'objectif recherché
- Apport d'une expertise sur les processus et politiques RH, en fonction de l'organisation et la stratégie du client

» Apports Humains et stratégiques

- Impact sur le **niveau d'engagement** et de **motivation** par le biais de processus clairs, équitables et transparents
- Processus de vie du collaborateur **humanisé** (*du on-boarding au off-boarding*)
- Garantie d'outils et d'une **stratégie Humaine alignée aux besoins opérationnels**
- Impact sur le **bien-être mental** et donc sur les RPS et le facteur motivation
- Impact sur les **performances individuelles** et donc la **performance collective**
- Amélioration de l'**efficacité opérationnelle** et de la **compétitivité**

Offre sur-mesure



» Déroulé

- Échanges sur le besoin client : format, objectif, timing, cible, ...
- Construction de l'animation et validation client

» Apports Humains et stratégiques

- Cohésion et intelligence collective
- Compétences et performances individuelles et collectives
- Leadership
- Prises de conscience
- Motivation et engagement
- ...

Exemples de formats possibles :

*Séminaire
Conférence
Ateliers*

...

COMMENT ? *les outils*

UN PARTI PRIS

- faire la différence
- en accompagnant humains et organisations avec **audace**
- par l'association d'approches et **outils traditionnels et disruptifs**



1

Se libérer par l'art et le corps

Méditation pleine conscience
Cohérence cardiaque
Danse Thérapie

...

2

Les "clés d'or" de compréhension de soi

Numérologie
Astrologie
Human Design

3

Les mises en réflexion

SCOREA
GROW
CQQCOQP
Courbe de Kübler-Ross

...

4

Les mises en action

Analyse Transactionnelle
CNV & OSBD
Photolangage
TiPi

...

Sabrina Grossi



COSCIENZA Per Sabrina
MENTOR - COACH | CONSULTANTE

+ 33 6 99 93 26 59 

sabrina.grossi94@gmail.com 

 www.linkedin.com/in/sabrina-grossibonneau

 <https://sabrina-coscienza.com>