



Bienveillante et non jugeante, je vous accompagne selon la formule qui vous convient vers l'atteinte de vos objectifs.

## Jennifer TROUCHAUD

*votre coach, formatrice et animatrice en codéveloppement*

Formée au coaching et au codéveloppement professionnels à l'Université Paris 8, je mets tout mon savoir-faire et mon savoir-être au profit de votre projet.

Privilégiant l'approche systémique, ma *boîte à outils* s'inspire néanmoins de nombreuses approches (PNL, Analyse Transactionnelle, etc.).

Mais ...

**«Le meilleur outil du coach c'est le coach lui-même !»**

**Alors rencontrons-nous !**

*Le premier entretien est gratuit et sans engagement.*

**Envie d'en savoir plus ?**

Retrouvez-moi sur les réseaux sociaux :



**Chaque 1er mardi du mois.**



**Rencontrons-nous !**

Petit-déjeuner de présentation, ouvert aux particuliers et aux professionnels.

Ils nous ont fait confiance :



et d'autres...

Nous travaillons ensemble :



**www.coachingandco.fr**

**contact@coachingandco.fr**

**05.82.75.68.18 ou 06.68.34.04.19**

**8 rue Deville – 31000 Toulouse**

**Metro : Capitole ou Compans Caffarelli**

SIRET : 79948236900011



**Accompagnement individuel ou collectif  
Particuliers et entreprises**

**www.coachingandco.fr**

**efficacité**  
autonomie **choix**  
**ENTREPRENARIAT**  
optimisme **solution**  
confiance en soi



### LE COACHING

Besoin d'un accompagnement personnalisé ?

- Un processus dynamique
- Orienté solutions
- Sur une durée définie au départ
- Dans un cadre confidentiel

*Atteindre vos objectifs, personnels ou professionnels, individuellement ou en équipe.*



### LES ATELIERS-COACHING

Envie de découvrir le coaching ?

- Un accompagnement personnalisé
- Au sein d'un petit groupe
- Dans un cadre bienveillant
- Sur des thématiques de développement personnel ou professionnel communes

*Une initiation au coaching adaptée aux petits budgets et bénéfique pour chacun.*



*Notre spécificité*

### LE CODÉVELOPPEMENT

Un projet, un problème ou une préoccupation ?

Le groupe de codéveloppement est un exercice de consultation collective . Il peut vous apporter :

- la clarification de votre projet, problème ou préoccupation
- le questionnement pour identifier les points de blocage
- les apports de l'intelligence collective pour faire émerger de nouvelles pistes ou solutions
- un plan d'actions concret
- un lieu pour rendre compte de vos avancées et vous engager ainsi dans l'action.

*Un formidable outil au service de votre projet, véritable moteur de mise en action.*

**assertivité** **acceptation**  
**changement**  
**RÉUSSITE**  
**LEADERSHIP** **décision**  
**estime de soi**

### LA FORMATION

Monter en compétences ou compléter ses connaissances ?

- Des formations en marketing, communication et stratégie de commercialisation
- En petit groupe
- En entreprise, établissement d'enseignement supérieur ou pour les particuliers

*S'approprier les techniques et outils et progresser dans son activité.*

### LE SUR-MESURE

Une demande spécifique en entreprise ou pour vous-même ?

Coaching & co s'adapte à vos besoins et met en place des :

- Groupes de codéveloppement
- Formations
- Ateliers-coaching

pour répondre au mieux à votre demande.

*En entreprise ou hors murs, pour les professionnels ou les particuliers.*

**OUVREZ VOTRE CHAMP DES POSSIBLES**