

Votre accompagnement professionnel

Avec Sylvie Lauden
Coach, médiatrice & ancienne avocate

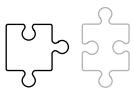
Vous êtes peut-être dans une de ces situations...

- Dirigeant, cadre ou professionnel sous forte pression
- En période de transition ou de repositionnement
- À un moment charnière où stress et émotions prennent trop de place
- Avec le besoin de retrouver clarté, lucidité et performance
- HPI ou hypersensible, avec de fortes responsabilités à porter

Faites un coaching intégratif pour retrouver clarté, équilibre et impact.

Intelligence Émotionnelle & Performance Professionnelle

Rigueur du droit. Sagesse du corps. Force du cœur.



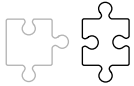
MON APPROCHE

Par une approche intégrative, exigeante et humaine

Coach certifiée **EQ-i en intelligence émotionnelle**, à la fois **analytique et sensitive**, j'accompagne des professionnels dans des parcours de transformation qui mobilisent la **tête, le cœur et le corps**.

Ma force : relier trois registres souvent cloisonnés :

- La **rigueur mentale** de mon parcours juridique
- L'**intelligence émotionnelle** comme levier relationnel
- L'**écoute corporelle**, ressource de régulation intérieure



MON ACCOMPAGNEMENT

Ce que je propose ..

- **Coaching individuel pour professionnels sous pression ou en transition :**
Retrouver un alignement éthique, une clarté décisionnelle, et une régulation du stress et de la charge mentale. Développer une posture de self-leader ou de coach interne (RH, managers).
- **Coaching pour profils neurodivergents ou atypiques :**
Accompagner efficacement ces profils au sein de leur structure.
- **Coaching d'avocats :**
Posture, communication éthique, gestion des relations clients (externe et interne).
- **Coaching de crise ou de transition :**
Soutien ponctuel pour traverser des périodes de crise (burn-out, rupture, épuisement). Apporter un accompagnement profond et ciblé immédiatement pour la gestion de la charge mentale et du stress lié à la crise.
- **Médiation et facilitation** de projets complexes ou sensibles, apaiser des conflits internes ou d'équipe.
- **Ateliers sur mesure :**
Intelligence émotionnelle, régulation du stress, prévention des conflits, communication éthique, posture relationnelle, co-responsabilité.



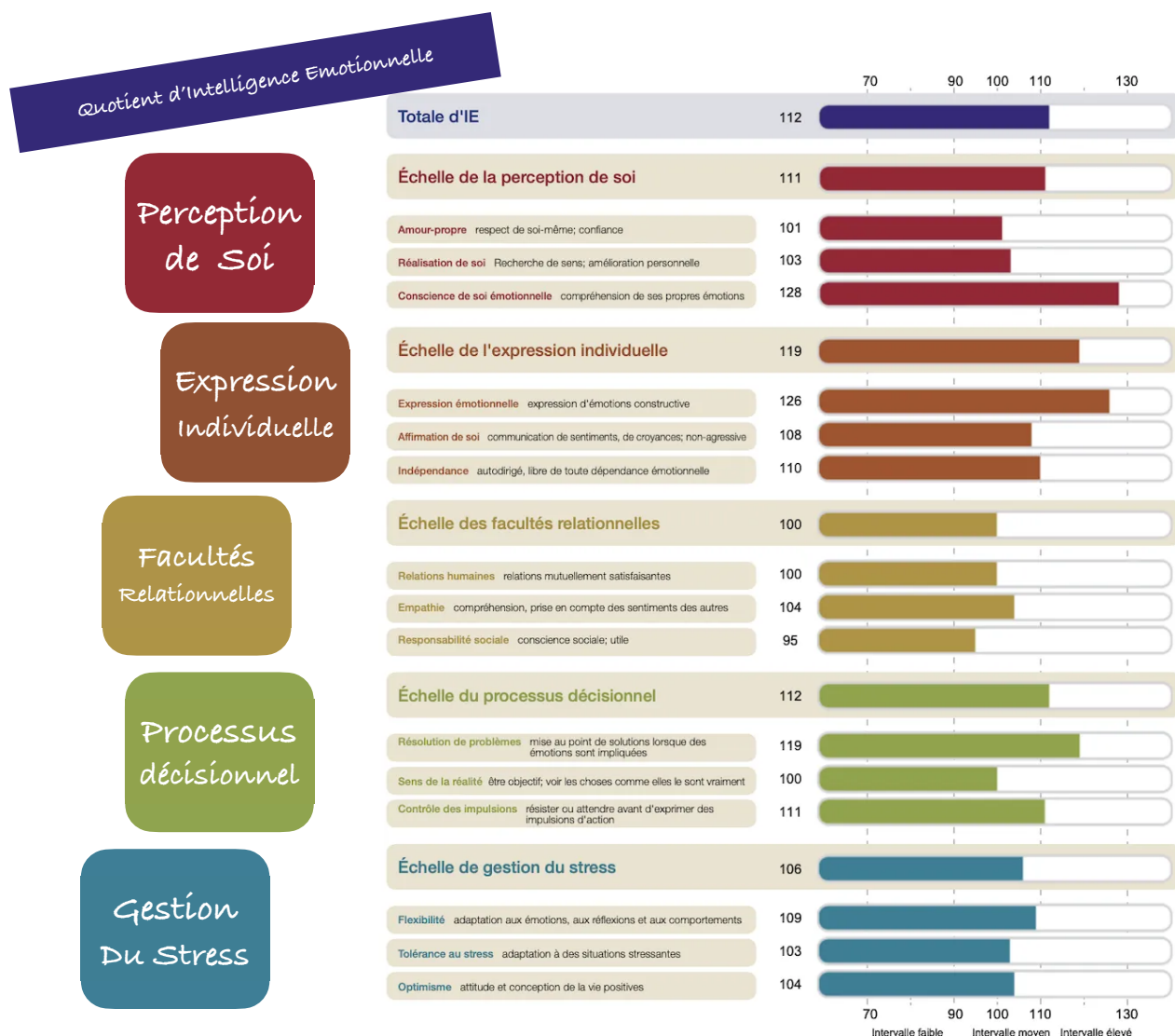
L'EQ-i : un outil puissant pour diagnostiquer et agir !

L'**EQ-i 2.0** est un test psychométrique (20-30 min) qui donne une **cartographie claire de vos compétences émotionnelles**, il donne lieu à :

- un **rapport personnalisé**, incluant le calcul de votre Quotient Émotionnel (QE) et de votre Quotient de Bien-Etre ainsi qu'une mise en lumière de vos forces et points de vigilance;
- suivi d'un **coaching de débriefing approfondi avec des pistes d'action précises**.

L'EQ-i mesure 15 compétences émotionnelles et psycho-sociales concrètes et développables, réparties sur 5 dimensions clés.

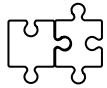
Exemple de résultat d'un test EQ-i :



L'EQ-i 2.0 s'intègre aussi bien en amont d'un coaching professionnel individuel que dans le cadre d'un coaching d'équipe tel que :

- **Équipe de direction confrontée à des défis de communication** : diagnostic EQ-i individuel personnalisé de chaque membre de l'équipe avant un travail collectif sur les dynamiques relationnelles.
- **Manager en difficulté avec son équipe** : évaluation de ses compétences émotionnelles, comportementales et sociales avec d'élaborer des stratégies d'amélioration du leadership.
- **Responsable.s de transformation organisationnelle** : cartographie des forces et points de vigilance émotionnels et psycho-sociaux dans la conduite du changement.

Certifiée à l'usage de l'EQ-i 2.0 par l'**IFOD – Centre de l'intelligence émotionnelle**, j'en fais un **outil clé de mes accompagnements professionnels**.



CE QUE MES CLIENTS ONT CONCRÈTEMENT OBTENU !

- **Clarté décisionnelle** : Capacité à identifier les besoins réels et à faire des choix alignés, même dans les situations complexes.
- **Traversée des transitions** : Accompagnement sécurisant pour "passer les caps" difficiles avec plus de fluidité.
- **Dépassement des limitations** : Sortie des zones de confort pour atteindre des objectifs plus ambitieux.
- **Autonomie durable** : Acquisition d'outils concrets permettant de gagner en indépendance face aux défis.
- **Alignement corps-esprit** : Intégration des dimensions mentales, émotionnelles et corporelles pour une action plus juste.

Quelques repères me concernant !



+15 ans de pratique d'accompagnement émotionnel, comportemental et cognitif.

- Ancienne avocate (Barreaux de Paris & Angers) – fiscalité des sociétés (15 ans) | droit de la famille et patrimonial & pénal mineurs.
- Coach certifiée EQ-i (Centre de l'Intelligence Émotionnelle - IFOD, Paris), diplômée de Paris 2.
- Formée à la PNL, à la CNV, à l'écoute active, au focusing, aux approches neuro-somatiques de régulation nerveuse.
- Médiatrice diplômée d'État – IFOMENE / CEMA.
- Professeur de yoga diplômée Alliance - Rishikesh, Inde.

Mon engagement en 3 points :

- **Restaurer un climat de confiance, de coopération et de clarté dans les environnements professionnels exigeants.**
- **Offrir un accompagnement incarné, éthique, respectueux de la singularité et du rythme de chacun.**
- **Contribuer à faire évoluer les cultures managériales vers davantage d'intelligence collective, émotionnelle et éthique.**