



Bour  
**SYLVIE**

COACH | CONSULTANTE | FORMATRICE

[sylvie@up2coach.com](mailto:sylvie@up2coach.com)

# PRÉSENTATION



## SYLVIE BOUR

Coach - Consultante & Formatrice

Découvrez mon parcours professionnel depuis le retail jusqu'au coaching, en passant par la gestion des talents.

### 1. Retail et management

J'ai démarré ma carrière à 18 ans, animé par une forte envie d'apprendre et une capacité d'adaptation au travail d'équipe. Mon parcours m'a permis de progresser d'employé libre-service à directrice de supermarché, avec des missions transversales dans la formation, le management et l'accompagnement des Hommes.

Pendant 12 ans, j'ai dirigé et formé des équipes de 25 à plus de 80 collaborateurs, développant des compétences en écoute active, gestion du stress, et leadership.

Ces expériences ont renforcé ma confiance en moi, ma maturité professionnelle, et mon expertise en gestion des talents. Après plus de 15 ans dans des postes à responsabilité, j'ai acquis une solide expertise en management, accompagnement, et gestion des talents.

### 2. Formation et expérience : du retail au coaching

Une formation à l'IGS en "Management et Développement des Talents" a confirmé mes compétences pour poursuivre dans cette voie. J'ai donc logiquement suivi une formation de "Coach Professionnel / Coach Consultant" au CIC\*, afin de maîtriser les fondamentaux et avoir une méthodologie structurée.

Je ne citerai que 3 exemples chers à mes yeux qui m'ont conforté dans mes choix: J'ai pu accompagner une alternante de 22 ans vers un poste de direction, aider un alternant en situation de handicap à surmonter sa peur de l'échec, et coacher un jeune directeur pour affiner sa posture professionnelle.

Désormais, je me consacre entièrement au coaching professionnel, armé de compétences, d'expérience et de passion pour aider les individus et les équipes à exceller.

\*CIC : Centre International du Coach

# MES SERVICES



En vue de couvrir de larges besoins et d'assurer une complémentarité en faisant appel à une seule et même personne, je peux vous proposer un accompagnement en coaching, consulting et assurer des sessions de formations pour vos collaborateurs.

Chaque besoin est étudié au cas par cas selon les attentes et les objectifs de chacun.

---

Le site web [up2coach](https://www.up2coach.com) est à votre service pour mieux comprendre les problématiques liés au coaching, au consulting et à la formation. Retrouvez des conseils et des informations à mettre en pratique sur le site et des livres blancs à venir.



# LE COACHING

Le coaching est un levier stratégique essentiel pour favoriser le développement professionnel et personnel des individus, des collaborateurs, ainsi que la performance globale d'une organisation.

En ciblant des enjeux dans un contexte professionnel tels que l'amélioration des compétences, l'adaptation au changement et la résolution des conflits, le coaching d'entreprise permet de créer un environnement de travail harmonieux et productif.

Il aide les leaders à mieux comprendre et exploiter leurs potentiels, tout en alignant les objectifs individuels avec ceux de l'entreprise, garantissant ainsi une croissance durable et harmonieuse.

## Quelques chiffres

***“20 % des grandes entreprises ont recours au coaching d'affaires”***

En 2021, + 60 % des organisations publiques avaient déjà choisi de recourir au coaching d'entreprise, pour développer les compétences ou révéler les potentiels des collaborateurs. Il en est de même pour 20 % des grandes entreprises et + 5 % des PME.

- **80 %** des personnes qui ont profité d'un coaching professionnel ont constaté une amélioration de leur confiance en eux.
- **70 %** d'entre eux ont remarqué une augmentation de leur performance au travail.
- **86 %** des entreprises qui ont choisi d'y recourir pour leurs collaborateurs disent vouloir réitérer l'expérience.

Sources : SERENITY COACH INSTITUT et PumpUp



# LE COACHING

## Mes prestations en coaching :

### Coaching individuel

- Confiance en soi / estime de soi,
- Développement personnel,
- Prise de décision,
- Prise de poste,
- Reconversion professionnel.

### Coaching de groupe et d'équipe

- Posture managériale,
- Gestion d'une équipe,
- Qualité des relations,
- Développer la satisfaction.

### Coaching de performance

- Développer son potentiel maximum dans un milieu professionnel et personnel.

### Coaching des organisations

- Transformation des entreprises,
- Conduite au changement,
- Développement de projet,
- Gestion de crise.

Un entretien préalable (préliminaire) est indispensable pour identifier le réel besoin d'accompagnement, selon les attentes et l'objectif de chacun. Ces derniers étant individuels et adaptés à la ou les situation(s) rencontré(es).



# LE CONSULTING

Le consulting professionnel en entreprise est un outil indispensable pour accompagner les organisations dans leur quête d'efficacité, d'innovation et de croissance.

En apportant des solutions personnalisées et en partageant des expertises pointues, les consultants aident les entreprises à surmonter des défis complexes, à optimiser leurs processus et à exploiter de nouvelles opportunités.

Les enjeux du consulting incluent la transformation digitale, l'amélioration de la performance, la gestion du changement et l'adaptation aux évolutions du marché, assurant ainsi une compétitivité et une résilience accrues pour les entreprises.

## Mes prestations en consulting :

### Accompagnement

- Recrutement,
- Développement RH,
- Gestion des talents et des équipes,
- Posture managériale,
- Médiation : Gestion des conflits.

### Gestion et rentabilité

- Développement d'un centre de profit,
- Maitrise des coûts,
- Développement du CA.

### Performance

- Elaborer des objectifs,
- Le dépassement de soi,
- Organisation du temps,
- Agilité.



# LA FORMATION

**La formation des collaborateurs** en management, gestion du stress et performance est essentielle pour construire des équipes solides et résilientes.

Elle permet de développer les compétences des leaders, d'améliorer la capacité des employés à gérer la pression et d'optimiser les performances individuelles et collectives.

Les enjeux de ces formations incluent l'amélioration de la productivité, la réduction du turnover, l'augmentation de l'engagement des employés et la création d'un environnement de travail sain et motivant, contribuant ainsi à **la réussite durable de l'entreprise.**

## Mon offre de formations :

### Management : débutant, intermédiaire et confirmé

- Programme collectif ou individuel personnalisé

### Gestion du stress (interne / externe)

- Programme collectif ou individuel personnalisé

### Prise de parole en public (animations, entretiens, examens oraux...)

- Programme collectif ou individuel personnalisé

### Ateliers spécifiques

- Préparation aux entretiens d'embauche (alternance, premier poste, mise à jour de CV.)
- Gestion du stress / Prise de parole en public dans le cadre d'examens oraux, entretiens, etc.

Pour tout autre projet de formation ou d'atelier, n'hésitez pas à me consulter



# MERCI



Contact :

*Sylvie Bour*



[www.up2coach.com](http://www.up2coach.com)



+33 6 20 54 38 56



[sylvie@up2coach.com](mailto:sylvie@up2coach.com)



Paris



PLAQUETTE PDF