

# Coaching professionnel Centrale Nantes Alumni x CentraleCoaching

25 Mars 2025

---



CentraleCoaching  
l'Humain au cœur

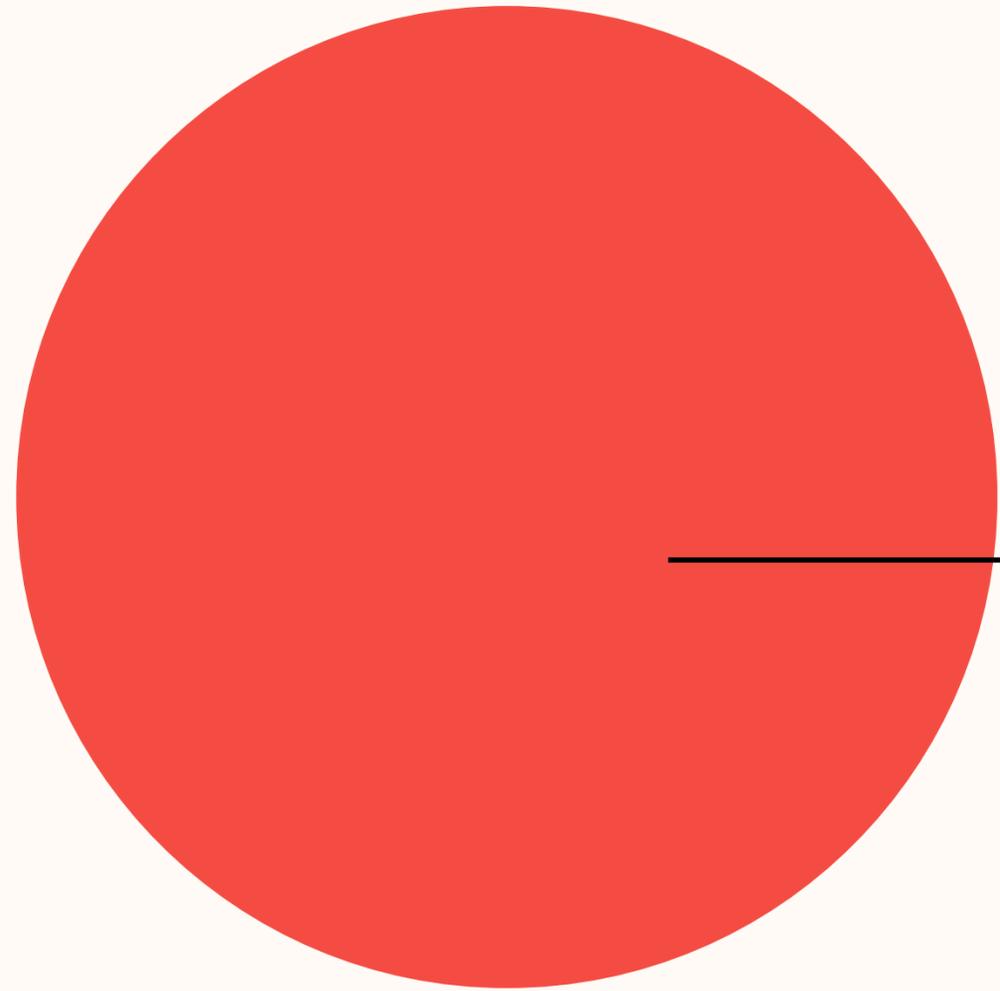
# Offre de développement professionnel

- **Centrale Nantes Alumni et CentraleCoaching** mettent en place une offre de développement professionnel pour les **ingénieur-es** qui ont un **besoin spécifique d'accompagnement** dans leur carrière ou la préparation de projet pro/perso (reconversion, licenciement, quête de sens, burn-out, prise de poste, coaching de dirigeant, bilan de compétences, préparation à la retraite, expatriation, etc.).
- Cette offre propose du **coaching professionnel, et des bilans de compétences dédiés pour les ingénieur-es centralien-nes**, copilotés par **Centrale Nantes Alumni et CentraleCoaching**.
- Cette offre de coaching n'est pas une offre de coaching tripartite avec l'entreprise ou l'employeur.

**CentraleCoaching** est un collectif qui rassemble **plus de 80 ingénieur-es des écoles Centrales et Supélec**, spécialisé-es dans l'accompagnement des organisations et des personnes (coaching, médiation, bilan de compétences, mentorat, thérapie, etc.).

Son objectif est de **favoriser l'enrichissement mutuel** par le **partage de pratiques et de savoir-faire**, la **croissance** professionnelle et personnelle de ses membres, et la **valorisation des compétences sociales et relationnelles** au cœur du métier d'ingénieur-e.

Les membres de CentraleCoaching interviennent régulièrement auprès des écoles Centrales et CentraleSupélec, et des associations Alumni.



Le cadre



---

# Notre proposition

## Pourquoi choisir un·e coach·e centralien·ne ?

- Coach·e et Client·e ont un même **parcours académique**, ils/elles partagent l'approche rationnelle & structurée de l'ingénieur·e
- **Le/la coach·e a une compréhension des enjeux de l'entreprise.** Il/Elle a eu une expérience significative en entreprise avant de devenir coach·e.
- Il/Elle est motivé·e pour **contribuer** à la communauté Centralienne
- **Il/Elle est diplômé·e d'une formation certifiante** et est **supervisé·e**, il/elle s'engage à respecter le **code de déontologie** de l'une des trois fédérations de coaching professionnel (EMCC, ICF, SFCoach)

---

# Qu'est-ce que le coaching? Et le bilan de compétences?

## Le coaching professionnel

- Il s'agit d'une **alliance entre le/la coach·e et ses client·es** dans un **processus** qui suscite chez eux **réflexion et créativité** afin de **maximiser leur potentiel personnel et professionnel** (source: ICF International Coaching Federation)
- 5 clés du coaching
  - Des objectifs clairs et réalisables
  - A l'écoute des besoins et des préoccupations du client·e
  - Des questions puissantes qui encouragent la réflexion et la prise de conscience.
  - L'élaboration conjointe d'actions à mener pour atteindre les objectifs fixés.
  - Un suivi et soutien pour accompagner la progression du client.
- Ce que le coaching n'est pas: du conseil, de la thérapie, ni du mentorat

## Le bilan de compétences

- Le bilan de compétences permet d'**analyser ses compétences professionnelles et personnelles, ses aptitudes et ses motivations** en appui d'un projet d'évolution professionnelle et, le cas échéant, de formation
- Il sert à **faire le point sur votre situation professionnelle** : vos compétences acquises au cours de vos emplois et de votre parcours professionnel. Il donne aussi une **vision des potentielles évolutions et formations** auxquelles vous pouvez avoir droit.
- Le bilan de compétences fait état de vos compétences et de vos envies professionnelles. Il est obligatoirement **réalisé par un prestataire extérieur à l'entreprise, certifié par l'État.**

# Verbatim

---

## Prise de poste

*“J’ai pris conscience de mes ambitions que je n’assumais pas. J’en avais un peu honte. Avec cet accompagnement, j’ai pu prendre conscience des freins qui me retenaient et j’ai pu assumer que je pouvais devenir CEO de mon entreprise.”*

*“C’était un peu comme me redécouvrir moi-même et certaines de mes valeurs fondamentales. Cela m’a aidé à y voir clair et m’a donné plus d’énergie pour poursuivre mes objectifs.”*

## Burnout

*“Au départ, les objectifs du coaching étaient orientés sur la performance en tant que manager et pour mener à bien mes projets. La présence de mon coach et ses interventions ont attiré mon attention sur mon état physique et ma confusion.*

*Je ne m’en rendais pas compte mais j’étais au bord du burn-out. J’ai pu prendre ce sujet en main avec le soutien de la DRH.”*

## Reconversion

*“J’étais mal à l’aise dans mon poste, dans mon entreprise. Je rêvais de devenir artiste... Avec ce coaching, j’ai pu clarifier ce qui me retenais et faire un vrai choix. Et j’ai osé sauter le pas vers un métier qui me correspond.”*

## Départ à la retraite

*“J’avais très peur de cette perspective et je ne me projetais pas du tout.. Je me cachais derrière ce que j’avais toujours su faire. Le coaching m’a permis de me réinventer et de réaliser que j’étais utile dans d’autres sphères et que je pouvais prendre du plaisir.”*

# Verbatim

---

## Quête de Sens

*“Quarante ans en 2024, le temps passe si vite !! Crise de la quarantaine : suis-je sur la bonne voie ? Ce coaching arrive à un moment clé de ma carrière, où je me demande quels talents me caractérisent vraiment et comment je pourrais les développer au mieux au sein de l'entreprise tout en atteignant un épanouissement maximal.”*

## Expatriation

*“Je me retrouve mutée en Belgique et on me dit qu'il n'y a pas de différences culturelles avec la France. Du coup, je n'ai pas droit aux formations interculturelles. Arrivée sur place, c'est dur, trop de différence entre mes attentes et la réalité. Que faire ? je décide de me faire accompagner par un Coach. Je prends des moments pour moi, pour faire un pas de côté... et ces différences culturelles finissent par me plaire.. Je change de perspective”*

## Confiance en soi

*“L'expérience de soutien simple, pragmatique et bienveillante de ce coach m'a redonné la confiance et l'élan qui me manquaient pour me relancer et réussir dans mon projet professionnel et personnel. “*

*“Je suis scientifique et je me contentais de faire mon travail en R&D sans penser à l'avenir.. On m'avait demandé de prendre des responsabilités managériales en plus.. Au fond de moi, j'avais cette envie de partir à l'international, mais je ne savais pas comment démarrer. Avec ce coaching , j'ai osé me prendre en main, aller questionner mon entourage.”*

# Comment je m'y prends ?

1

Je contacte Lena, Olivier ou Aude de Centrale Nantes Alumni par mail [coaching@centraliens-nantes.org](mailto:coaching@centraliens-nantes.org) ou via le [Google form](#)

2

CNA qualifie ma demande et m'oriente

J'ai besoin d'un **coaching**, CNA m'oriente vers le/la coach-e le/la plus adapté-e

J'ai besoin d'un **Bilan de Compétences**, CNA m'oriente aussi

3

Je bénéficie d'un entretien de **rencontre avec le/la professionnel-le** (coach ou bilan de compétences) et de **cadre de mon besoin**. Je définis les **modalités de l'accompagnement** (objet de la demande, durée, fréquence, tarif)

4

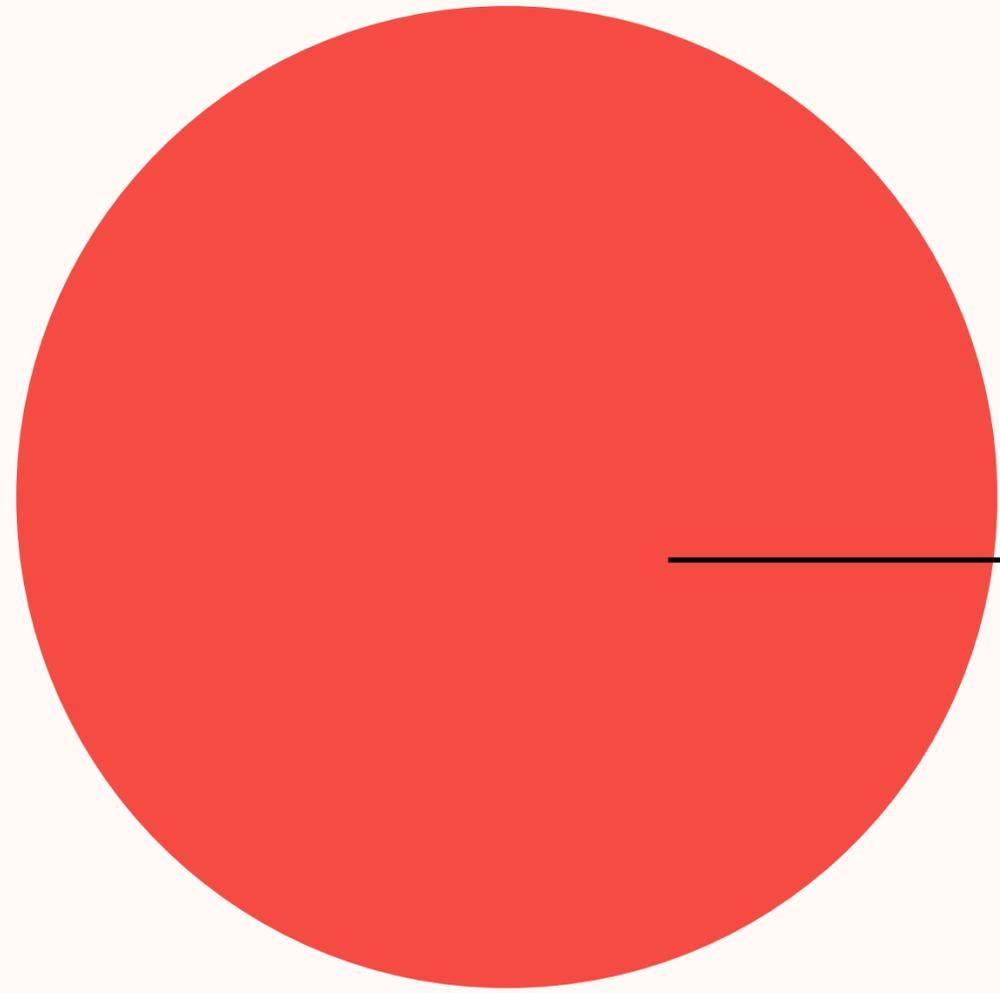
C'est parti ! Je **contractualise** avec le/la professionnel-le. L'**accompagnement** commence et se déroule. Je bénéficie d'une **séance de bilan** à la fin.

## *Bon à savoir :*

L'entretien permet de voir s'il y a affinité. Un-e autre professionnel-le peut être proposé-e le cas échéant.

Tous les accompagnements se font à distance.

Pour le Bilan de Compétences, le financement peut se faire avec mon CPF.



# LES COACHS

# MYRIAM ELKOBY

## MON PARCOURS ○

Un début de carrière en tant qu'ingénieure projets digitaux d'abord dans le privé, puis le public, puis en ONG...  
Après avoir frôlé le burn-out, j'ai décidé de changer de vie.  
>> Coach depuis 2024 & étudiante en Psychologie !

## MES 3 EXPERTISES ○

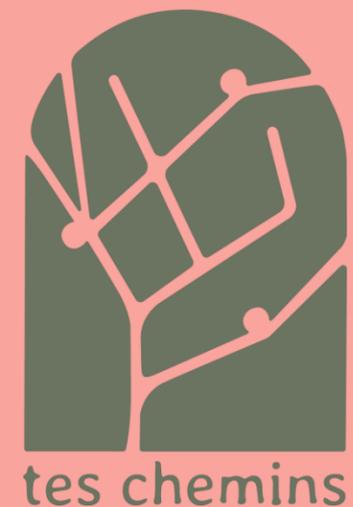
- La reconversion, les transitions
- La quête de sens, le burn-out
- Imaginer & planifier son prochain projet

## MON SLOGAN ○

Tout est possible !

## MES VALEURS ○

La bienveillance, l'ambition et l'écologie



# PAULINE ROUGÉ

## MON PARCOURS ○

Coach Humaniste, je vous accompagne à mieux vous connaître, vivre des relations de confiance et naviguer avec les transformations. 10 ans d'expériences dans le conseil, coaching, formation, gestion de projets, entrepreneuriat.

## MES 3 EXPERTISES ○

- Coaching existentiel, quête de sens
- Performance, leadership, changement
- Coopération, relations d'équipe

## MON SLOGAN ○

Au fond de l'inconnu pour trouver du nouveau !

## MES VALEURS ○

Humanisme, Excellence, Impact, Confiance



---

# FLORENT POULET

## MON PARCOURS

Chef de projet et Directeur de centre de profit (10 ans salarié)

Multipreneur et consultant coach senior (depuis 2018, + 1 200 heures)

Autre : jury certification parcours diplômant coaching RNCP / enseignant

+ *coach solidaire & auteur*

## MES 3 EXPERTISES

Coaching de Dirigeant & Manager / Performance - Efficience

le “+” coaching : Spirale Dynamique de Graves

Secteur : Privé et Fonction Publique

## MON SLOGAN

“ Simplifions la complexité “

## MES VALEURS

Honnêteté - Rigueur - Joie - Excellence - Humilité



---

# FLORIE ALLENET

## MON PARCOURS

20 ans en finance d'entreprise dans l'automobile et l'industrie, à l'international. Coache et formatrice en intelligence collective (2019), Intervenante dans l'Enseignement supérieur, autrice, Gestalt-praticienne (2024)

## MES 3 EXPERTISES

- Coaching vivant pour dirigeant-es et managers engagé-es
  - JEDI justice sociale, équité, diversité, inclusion
    - Burn-out, discrimination, handicap, maladie, partenaire aidant, deuil

## MON SLOGAN

Soyez bienvenu-es, comme vous êtes.

## MES VALEURS

Douceur, Exigence, Structure et Joie



Florie  
Alletnet

---

# DELPHINE DOUROUX

## MON PARCOURS

30 ans d'expérience managériale industrielle en contexte international

Coach depuis 2017 par choix

Talent management, Graduate Program, Expatriation

## MES 3 EXPERTISES

- Coaching pour un projet pro ou perso , pour une prise de poste (du débutant au C-level)
- Coaching interculturel ou Expatriation
- Coaching de start-up

## MON SLOGAN

Chacun a la capacité de trouver son chemin.

il suffit parfois d'un petit coup de pouce

## MES VALEURS

Respectueuse de la valeur humaine et optimiste



# FRANCK AMIACK

## MON PARCOURS ○

Centrale et ESCP mastère “Innover et Entreprendre”

Business Développement International et Direction Communication

Acteur et Consultant en Communication ( Français et Anglais )

Formation, Coaching en Individuel et pour entrepreneurs depuis 2005

## MES EXPERTISES ○

Gestion de carrière et préparation aux entretiens

Leadership, prise de parole et Créativité

Repositionnement et Entrepreneuriat

## MON SLOGAN ○

Ecouter, Créer, Organiser, Communiquer

## MES VALEURS ○

Bienveillance, Humour, Rigueur et Dynamisme!



**MEDIANCIA**

---

# ÉMERIC DEFFRENNE

## MON PARCOURS ○

16 ans d'expérience en management et direction générale  
8 ans en accompagnements individuels et collectifs  
Titulaire du certificat Européen de Psychothérapie

## MES 3 EXPERTISES ○

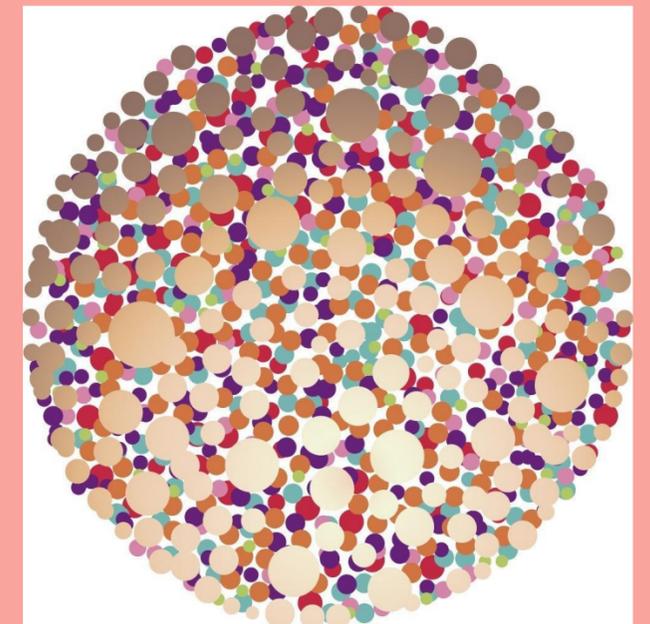
- Coaching de dirigeants et comités de direction
- Eclairage des enjeux relationnels non conscients
  - Conseil en "stratégie océan bleu"

## MON SLOGAN ○

Les problèmes se résolvent mieux de l'intérieur.

## MES VALEURS ○

Hauteur de vue, profondeur, interactivité



# ANITA SILLON

## MON PARCOURS ○

30 ans de conduite de projets de transformation en entreprise

(Apple, Orange...)

Coach de dirigeants et de salariés en transition

Conseil RH et en organisation auprès de dirigeants de PME

## MES 3 EXPERTISES ○

- Booster son potentiel, renforcer son management
  - Développer l'Intelligence Collective
- Rendre simple ce qui paraît complexe

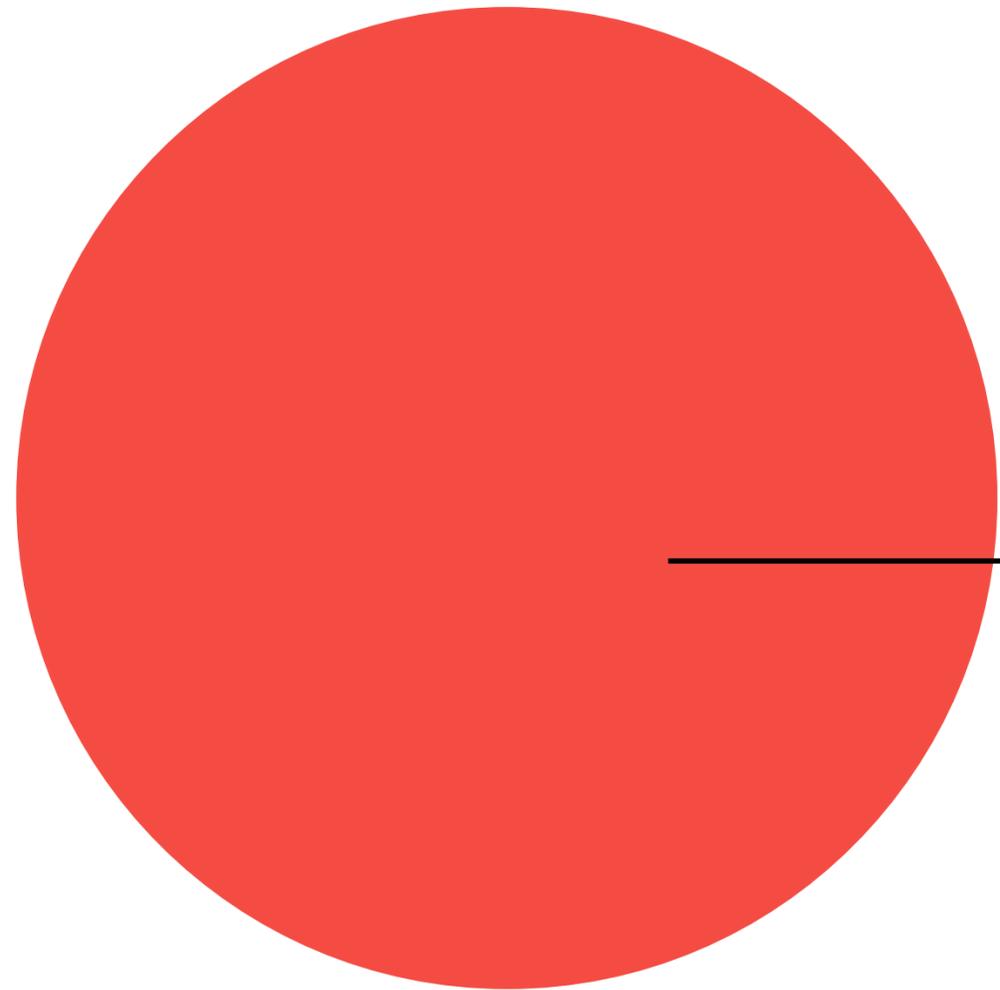
## MON SLOGAN ○

La Transformation, l'air de rien

## MES VALEURS ○

Autonomie, Responsabilité, Coopération, Progrès





# BILAN DE COMPÉTENCES

# CLAIRE PARIZEL

## MON PARCOURS

Centrale +, historienne de l'Art (Ecole du Louvre), historienne des Sciences (EHESS).  
Formatrice, conférencière, autrice. J'accompagne les collectifs et les individus à se transformer.

## MES 3 EXPERTISES

- Bilan de compétences (CPF)
- Performance & Leadership inclusif
- Sortir du cadre pour trouver sa place

## MON SLOGAN

“ Impose ta chance, serre ton bonheur et va vers ton risque. À te regarder, ils s'habitueront “ ( R. Char)

## MES VALEURS

Inventivité - Pragmatisme -Générosité



---

# OLIVIER VARTERESSIAN

## MON PARCOURS

Centrale Nantes 1993

20 ans de Ressources Humaines en Industrie et Entreprise Digitale

Entrepreneur depuis 2020 en accompagnement individuel et collectif

## MES 3 EXPERTISES

- Bilan de compétences
- Assessments Individuels
- Alignement d'équipes

## MON SLOGAN

Tout le monde mérite de s'épanouir au travail

## MES VALEURS

Bienveillance, Dynamisme, Action

