



*Sophie Plomion,
Coach professionnelle et Equicoach certifiée*

L'ÉQUILIBRE AU CŒUR DE VOS PROJETS

Sophie Plomion fondatrice d'EquiSens, spécialiste du coaching et de l'équicoaching, est le partenaire idéal pour les entreprises, avec comme mission principale : l'accompagnement des dirigeants, managers et équipiers dans la réussite de leurs projets, en équilibre et synergie avec leurs essentiels.

Ses savoir-faire :

développer les potentiels individuels, renforcer l'agilité et l'efficacité des équipes !

LE COACHING, POUR ALLER VERS UNE DYNAMIQUE POSITIVE

Le coaching est un accompagnement qui permet à une personne ou une équipe de trouver ses propres solutions à une problématique ou à la réussite d'un projet et ainsi d'actionner les bons leviers pour créer une dynamique positive, pour elle-même et son environnement.

EquiSens vous accompagne dans la définition de vos objectifs de coaching et indicateurs de résultats, puis à réaliser des prises de conscience sur votre situation et vos enjeux pour faciliter votre engagement sur des actions concrètes de progrès.

L'ÉQUICOACHING, UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

L'équicoaching, quant à lui, est une méthode d'accompagnement assisté par le cheval. Grâce à son hypersensibilité et son authenticité, le cheval est un révélateur de nos comportements, facilitateur et accélérateur de prises de conscience. Le travail relationnel, entre vous et l'animal, représente une aide avérée pour votre développement professionnel et personnel. À pied, aux côtés de l'équidé, vous allez pouvoir modifier, voire abandonner, certains de vos comportements et en acquérir de nouveaux, plus adéquats. Vous bénéficiez d'un coach et de son assistant coach à crinière, pour vous aider à renforcer votre leadership et votre efficacité managériale, développer votre intelligence émotionnelle, optimiser votre communication ou encore gérer votre stress.



EquiSens répond aussi aux besoins des particuliers en leur proposant des bilans de compétences, des accompagnements psychologiques et de la préparation mentale.

En qualité de coach, par mon écoute et mes questionnements, je vous aide à passer le cap que vous vous êtes fixé et à développer durablement votre autonomie sur vos objectifs.

Situé à la Chevalerie de la Bretèque, à Bois-Guillaume, ce lieu de vie et de ressourcement offre un cadre bucolique d'exception et facilite les prises de recul pour les personnes coachées.