

# EchOdyssee

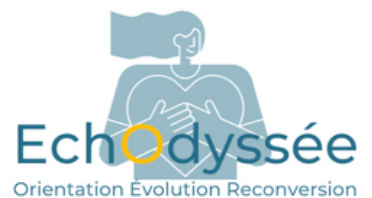
Orientation Évolution Reconversion

*Donnez un nouvel élan à vos projets d'avenir !*



**“Coaching sur-mesure  
pour adultes et jeunes en  
quête de sens et de  
plaisir au travail”**

- 📞 06 22 64 52 14
- ✉ contact@echodyssee.fr
- 📍 38 rue pascal, 75013 Paris  
Distantiel possible
- 🌐 [www.echodyssee.fr](http://www.echodyssee.fr)



# Notre mission

Il y a mille manières de vivre sa vie. Aucune n'est meilleure que les autres, sauf celle qui vous ressemble et vous réussit.

La mission d'Echodyssée est de vous replacer au centre de vos décisions en vous donnant les moyens de décider et d'agir en confiance pour bâtir une suite de parcours professionnel ou d'études qui fait sens.



## Nos engagements



Méthodes  
et outils certifiés



Accompagnements  
personnalisés  
Présence / Visio



Séances qui font  
réfléchir, bouger,  
agir !



Environnement  
chaleureux, stimulant  
et confidentiel

## Témoignages ★★★★★

Stéphanie O

Coaching de transition

Un accompagnement sur mesure, extrêmement pragmatique, qui m'a permis d'avancer rapidement dans ma démarche. Catherine est une coach très à l'écoute et extrêmement bienveillante.

Nejma I

Réorientation Post bac

un accompagnement en profondeur avec une mise en confiance immédiate, Catherine a réussi à m'aider et à me guider à travers mes difficultés grâce à une réflexion et un dialogue complet, merci beaucoup :) je recommande vivement!!

Jules G

Coaching d'orientation

Un grand merci à Catherine qui a accompagné notre fils (2nd) pour son orientation. Grâce à son écoute et son professionnalisme, elle a su le révéler à lui même et lui permettre de mieux se connaître pour s'orienter.

Un super contact aussi avec les parents.

Je recommande à 100%

Lisa P

Training d'entretien

Catherine m'a poussée à aller au bout de mes pensées et je suis sortie avec les idées bien en place, prête pour mon entretien quelques jours plus tard...Merci !

Jill C

Coaching pro et bilan de Compétences

Accompagnement sur-mesure. Catherine a une écoute attentive et perspicace, son talent est renforcé par sa capacité à faire bénéficier ses clients de sa grande expérience RH dans plusieurs secteurs.

Sandra V

Coaching de transition

Les bonnes questions au bon moment, une écoute attentive, des outils extrêmement fins et adaptés, créatifs, et... de l'enthousiasme pour deux ! Se faire accompagner par Catherine dans une période de changement de vie c'est un véritable cadeau que l'on se fait à soi-même ou comment poser les premières pierres à un nouvel édifice dans un cadre bienveillant et exigeant où la bonne humeur et le travail se mêlent harmonieusement.

# Les accompagnements ADULTES

Vous voulez bouger, évoluer, vous reconverter, redonner du sens à votre vie professionnelle ? Des accompagnements sur mesure et un environnement propice à l'échange et à l'éclosion des projets pour guider votre réflexion dans cette période cruciale de désir de changement.

## BILAN DE COMPETENCES

8 séances - prise en charge CPF possible

**Vous voulez faire le point sur votre carrière et vous redonner de l'élan dans un nouveau projet qui fait sens et vous anime ?**

- 8 séances en face à face ou en visio dans un climat propice à l'éclosion des projets
- Démarche impliquante et dynamique
- Livret individuel comprenant de nombreux exercices et tests pour réfléchir et avancer entre les séances
- Bilan complet incluant piste d'évolution et plan d'action

## INVENTAIRE D'INTERETS STRONG®

**Peu de temps ou déjà des idées pour la suite?**

- Le Strong® est l'outil psychométrique de référence en matière d'orientation pour identifier ses intérêts et envisager des choix d'études ou de carrière adaptés à ses aspirations d'aujourd'hui.
- Un accompagnement court (passation du test et 2 séances) idéal pour ceux qui ont peu de temps et/ou déjà un projet en tête, à valider.

## BILAN RPBO© POST BURNOUT

*Un accompagnement à la transition de vie post burnout, en suivant la méthode de Sabine Bataille (Prix Anact-Dauphine 2012)*

- 8 à 12 séances pour aborder les différentes étapes de la reconstruction post burn out
- Une méthode éprouvée, de nombreux outils pédagogiques et un rythme d'accompagnement adapté aux besoins
- Travail sur le parcours de vie, la confiance, l'estime, l'identité professionnelle et les facteurs de résilience



## COACHING PROFESSIONNEL ET DE TRANSITION/

Forfait 6 à 10 séances

**Un blocage à dépasser ? Une place au travail à réinvestir ? Une transition à opérer ? Une quête de sens à trouver ?**

- Une démarche certifiée et structurée, reconnue pour améliorer la confiance et l'efficacité dans sa vie professionnelle et lever les freins à votre réussite ou votre bien être.
- Selon le besoin, explorez votre situation actuelle, votre métier, votre environnement en questionnant ce qui est fondamental pour vous, identifiez les conditions de votre mieux être et mettez en place un plan d'action. Observez les changements.

## FLASH COACHING

**Un dilemme ? Une décision cruciale à prendre ?**

- Un coaching court et outillé pour dépasser une situation bloquée et inconfortable.
- Évaluez objectivement la situation ainsi que vos options. faites votre choix en conscience. Et passez à l'action !
- Vous gagnez en confiance et en lucidité.

## ATELIERS COLLECTIFS

### Sens du travail - Sens au travail

### QUESTIONNER LE SENS DE MON TRAVAIL - 3h

Un atelier collectif pour identifier individuellement les facteurs de sens qui favorisent bien-être, motivation, performance et plaisir au travail, tout en profitant de la richesse d'un collectif qui partage les mêmes préoccupations.

# Les accompagnements JEUNES - dès 15 ans

## Choix d'avenir

Des formules complètes et personnalisées selon le profil et les besoins pour réduire le stress du choix d'orientation, lever les blocages, envisager les meilleures options d'avenir et atteindre les objectifs que tu t'es fixés : choix de spécialités, orientation post bac, réorientation, recherche de stage..

### COACHING D'ORIENTATION

4 ou 6 séances

**Prêt.e à réfléchir à ton orientation, choisir tes spécialités ou ta filière d'études après le bac ?**

- Une formule complète et personnalisée selon le profil et les besoins identifiés en séance
- Des outils ludiques de connaissance de soi, des filières et des métiers pour bâtir un projet d'orientation motivant adapté à ta personnalité, tes aspirations et le monde qui se transforme.
- Une approche impliquante qui va te rendre acteur ou actrice de ton orientation : c'est toi qui est aux commandes et tu vas assurer ! Stress en moins, confiance en plus et un choix qui fait sens.
- Séance de suivi du plan d'action offerte.

### INVENTAIRE D'INTERETS STRONG®

**Peu de temps ou déjà des idées pour la suite?**

- Le Strong® est l'outil psychométrique de référence en matière d'orientation pour identifier ses intérêts et envisager des choix d'études ou de carrière adaptés à ses aspirations d'aujourd'hui.
- Un accompagnement court (passation du test et 2 séances) idéal pour ceux qui ont peu de temps et/ou déjà un projet en tête, à valider.



## Réussite et bien-être dans les études

*Des séances pratiques pour t'aider à bien vivre ta scolarité et te donner toutes les chances de réussir ta vie future.*

### COACHING D'ETUDES

Forfait 2 ou 4 séances

**Besoin d'une aide ponctuelle pour dépasser une difficulté ou améliorer tes stratégies d'apprentissage ?**

Selon le besoin, quelques séances pour travailler sur les leviers de la réussite scolaire et favoriser le bien-être dans les études :

- Gestion du stress ,
- Motivation et sens des études
- Confiance en soi ,
- Gestion du temps et Organisation,
- Accompagnement à la recherche de stage, alternance, 1er emploi : candidature, entraînement aux entretiens de sélection
- Aide à la décision

## ATELIERS COLLECTIFS

### APPRENDRE A APPRENDRE - 2h30

Un éclairage théorique et pratique pour comprendre le fonctionnement de la mémoire et les différentes façons d'apprendre.

Chacun repart avec un plan d'action adapté à son profil d'apprentissage

### DECOUVRIR MON IKIGAI - 3h

Un atelier pratique et interactif pour découvrir et mettre en pratique les principes de cette philosophie sur l'art de vivre à la japonaise, identifier ses moteurs de vie et de motivation et ce qui donne du sens à ses études.



# Je vous accompagne...

“Une parenthèse rien que pour vous dans votre vie bien remplie”

Embarquez pour **un voyage à la découverte de vous même**, de vos talents et de ce qui fait sens pour vous aujourd'hui. **Mon accompagnement personnalisé offre un cadre de réflexion chaleureux et impliquant** qui vous incite à prendre les rennes et à décider pour vous. Cette expérience vous permettra de mieux vous connaître et de **construire le futur qui vous ressemble et vous réussit**.



**Catherine Minelian**

Consultante, Coach et Formatrice,  
Fondatrice d'EchOdyssee

## En résumé

- Une expérience de 20 ans dans les Ressources Humaines au sein de grands groupes, idéale pour appréhender l'évolution des métiers et le monde en mutation.
- Diplômée du Cnam Inetop, j'ai une solide formation théorique et pratique dans l'accompagnement, le coaching, la psychologie de l'orientation et la psychologie positive. Ma démarche est intégrative.
- Membre associée de l'AFPE, j'intègre des outils spécifiques autour du sens au travail et des questions existentielles pour aborder positivement toutes les transitions, voulues comme subies.
- Membre de l'EMCC, de Génération 15-25 et du réseau RPBO® je continue à me former régulièrement et à me faire superviser selon les principes déontologiques de la Haute Ecole de Coaching .

## Cursus & certifications

### Diplômes

- Master Sciences de l'Education, mention Conseil en orientation, bilan et insertion, mention TB, Cnam Inetop, 2018
- Master Ressources Humaines et politiques du personnel, ICP, 1997

### Certifications et formations

- Coach professionnelle certifiée, félicitations du jury, Haute école de coaching, 2021
- Coach scolaire certifiée, 2021
- Accompagnement Sens de la Vie Sens du Travail, Cnam Inetop, 2018
- Certification Strong® (inventaire d'intérêts), The Myers Briggs, 2021
- Pratique du Bilan de compétences, 2022
- En cours d'habilitation Réseau RPBO® France/Europe : Accompagnement post burnout, 2024

Consultez mon site [www.echodyssee.fr](http://www.echodyssee.fr) ou ma page LinkedIn 

