

Bonjour,

Je m'appelle Bluette CARRIÈRE.

J'ai choisi d'exercer sous ma propre identité pour plus de clarté vis-à-vis de vous et parce que c'est non seulement avec mes compétences mais aussi avec ce que je suis au fond de moi que je vous accompagne vers votre objectif.

Je suis coache, conseillère en image, conceptrice et animatrice d'ateliers et de formations, trois domaines de compétences qui s'enrichissent mutuellement.

### **Mon parcours**

J'ai toujours eu à cœur d'apprendre pour aider l'autre et de lui transmettre mon savoir.

J'ai suivi des études de droit dans cette perspective.

Munie d'une maîtrise de droit, j'ai travaillé pendant de nombreuses années dans un organisme social, une expérience très riche en contacts humains et au contact des réalités de notre société. Animée par le désir de m'impliquer davantage et différemment j'ai découvert le coaching : un métier en pleine émergence, foncièrement pluridisciplinaire où la dimension humaine prend tout son sens.

Immédiatement séduite par ses valeurs, son efficacité, son éthique et sa déontologie, que je respecte scrupuleusement, j'ai passé un diplôme universitaire en coaching et performance mentale (Université de Bourgogne –mention très bien- 2015).

Le coaching s'applique à toutes les sphères de la vie (professionnelle, personnelle, scolaire,...). Je suis donc coache ; je suis aussi conseillère en image.

Avez-vous remarqué comme se sentir belle donne des ailes ?

Savez-vous que nous sommes vus avant d'être entendus et jugés sur notre apparence physique ?

Non ?

Moi si.

Convaincue des bienfaits de la valorisation de son image personnelle et de son rôle majeur :

- dans la confiance en soi et l'estime de soi,
- dans la communication,
- dans l'insertion sociale et professionnelle,
- comme vecteur de réussite et de bien être avec soi et avec les autres,

mais aussi par passion personnelle, j'ai décidé de me former aux techniques et aux méthodes du conseil en image.

Je suis coache ; je suis conseillère en image ; je suis aussi conceptrice et animatrice de formation.

La formation et l'animation d'atelier est mon troisième domaine de compétences, pour aide l'autre et lui transmettre mes connaissances dans un souci d'apporter un mieux-être.

Dans le cadre de mon diplôme universitaire de coaching et performance mentale J'ai effectué mon stage pratique au sein d'un établissement scolaire. J'ai accompagné les apprenants dans la gestion de leur stress et de leurs émotions pendant les épreuves d'examen. L'expérience a rencontré un vif succès.

J'ai bien évidemment rédigé mon mémoire sur ce thème.

Depuis, consciente de ses effets délétères sur la santé physique et mentale des individus, je me suis encore perfectionnée en gestion du stress et je vous propose des formations adaptées à votre public. Je propose également des ateliers et des formations autour de la valorisation de l'image personnelle.

Dans ces trois domaines, j'ai été formée et j'ai développé ma pratique professionnelle afin qu'elle soit adaptée aux particuliers et aux entreprises, aux organismes d'insertion sociale et professionnelle, aux établissements scolaires (apprenants et personnel éducatifs) et aux centres de formation continue,....

### **Des qualités innées**

Le coaching comme le conseil en image nécessitent, en plus d'une formation solide qui associe théorie et pratique, une sensibilité particulière, ainsi que des qualités et des compétences innées, comme inspirer naturellement un sentiment de confiance qui va libérer la parole, savoir écouter, comprendre l'autre sans le juger, être dans l'empathie, l'accepter avec ses forces et ses faiblesses, être bienveillant à son égard et avoir ce désir de lui venir en aide sans lui imposer sa propre vision des choses.

J'ai souvent été étonnée que mes proches mais aussi les personnes rencontrées au cours de mon parcours professionnel me reconnaissent ses qualités et d'autres encore comme la douceur et la patience. Cela s'explique sans doute par le fait qu'elles sont ancrées si profondément en moi que je n'en ai plus conscience. C'est souvent ce qui se passe pour chacun de nous : on oublie ses aptitudes ou ses potentiels.

### **Confidences**

Je suscite depuis toujours l'envie de mes amies en sachant valoriser mes atouts et associer différentes pièces de vêtements pour avoir du style. J'accorde un grand soin dans le choix de la tenue que je porte et à mon apparence physique.

Je suis une femme heureuse et épanouie qui réalise chaque jour sa chance d'exercer trois métiers qui s'enrichissent mutuellement (ou réciproquement ?) et que je conjugue avec passion.

### **L'important c'est vous**

Vous êtes un particulier ?

Je mets à votre disposition tous mes savoirs faire, compétences, expériences mais aussi tout mon enthousiasme et ma bienveillance pour vous accompagner, dans le respect de votre personnalité et de vos valeurs, vers votre bien-être, votre réussite et votre épanouissement.

Vous êtes une entreprise ou une institution ?

Je mets également à votre service, tous mes savoirs faire, mes compétences, mes expériences, mon enthousiasme et mon professionnalisme pour accompagner individuellement ou collectivement votre public, dans le respect de vos valeurs.

Je vous invite à parcourir les différentes pages de mon site dédiées à mes trois domaines de compétences pour découvrir ma conception et ma pratique du coaching, du conseil en image, de la formation et des ateliers.