

Jean-François Paré

Coach de relations humaines, facilitateur, formateur

(819) 346-0546
jfpare@coachingequilibrium.ca

Champ d'intervention

28 janvier 2011

— DOMAINE D'INTERVENTION —

J'interviens dans le domaine des relations humaines en accompagnement individuel et de groupe pour faciliter la gestion du changement et la gestion de projets tant personnels qu'organisationnels. Depuis 2003, je mets au service des projets de mes clients mes connaissances et habiletés en psychosociologie, coaching personnel et professionnel ainsi qu'en ingénierie.

— SERVICES —

Coaching individuel

- Découvrir et œuvrer de ses talents
- Transformer ses difficultés et obstacles en opportunités
- Réaliser ses intentions et objectifs
- Trouver réponses en ses ressources, prendre des décisions éclairées et les utiliser comme moteur de son action
- Retrouver son sens, son énergie et son efficacité
- Porter un nouveau regard sur les situations
- Utiliser sa créativité

Coaching de groupe, Consolidation et Travail en équipe

- Améliorer les dynamiques relationnelles et les interactions
- Développer des habiletés et attitudes relationnelles
- Apprendre à collaborer, à coopérer
- Faciliter les processus de décision avec consensus
- Résoudre les situations conflictuelles
- Fusionner des équipes
- Créer et se mobiliser dans une vision commune

Formation et Animation

- Créer et animer (ainsi que co-crée et co-animer) des ateliers et des formations techniques (savoir-faire) et relationnels (savoir-être, savoir-devenir)
- Animer des processus réflexifs et d'apprentissages expérientiels
- Mettre en place, coordonner et animer des communautés d'apprentissage
- Développer et gérer des programmes de formation (évaluation des besoins, objectifs, axes d'intervention, matériel, suivi et rétroaction, administration)
- Animer des rencontres de groupe (réunion, bilan, lac-à-l'épaule, session de travail)

Humanisation des organisations

- Implanter une culture orientée sur le développement du potentiel humain
- Clarifier la mission, la vision, les valeurs et l'organigramme
- Dynamiser les structures organisationnelles (gestion participative, approche collaborative, équipes semi-autonomes, intelligence collective, organisation apprenante)
- Ajuster les rôles et les responsabilités en harmonisant les besoins de l'organisation et des ressources humaines
- Améliorer le climat et les conditions de travail

— APPROCHE —

Je me spécialise dans le domaine des relations humaines. Plus spécifiquement, mes accompagnements traitent du lien à soi et à l'autre. Je travaille avec une approche réflexive qui est :

- introspective : porter un regard sur soi
- dialogique : échanger et être en interaction avec l'autre
- expérientielle : observer et apprendre de son expérience vécue quotidienne et extra-quotidienne

J'offre un accompagnement :

- personnalisé, sur mesure et axé sur l'expérience de mon client
- où l'individu se sent concerné et impliqué
- qui prend en compte la globalité de l'individu peu importe son rôle, son milieu et ses activités
- pratique plutôt que théorique

Mon approche est orientée pour que mon client, qu'il soit un individu, une équipe ou une organisation :

- soit le principal acteur de sa transformation afin qu'il obtienne des résultats notables
- se responsabilise, trouve sens en son rôle et se mobilise au sein de sa communauté
- déploie ses potentialités, se renouvelle et s'établit dans sa vitalité
- gagne en autonomie et en liberté de mouvement
- vive une évolution de fond en conscientisant ses apprentissages
- atteigne les objectifs qu'il vise
- crée des solutions et des partenariats gagnant-gagnant

Mon rôle est de :

- agir comme catalyseur pour favoriser l'émergence et la découverte
- créer des conditions pour que chacun fasse ses apprentissages singuliers et uniques en lien avec le sujet traité, en plus des contenus abordés
- porter mon regard et soutenir les processus de changement en assistant le pas à faire

Comme accompagnateur, je :

- porte le souci de cohérence et d'humilité en m'engageant aussi dans mon propre processus comme je le propose à mon client
- choisis la posture d'allié où j'avance pas à pas avec mon client alors que nous allons ensemble à la découverte de nos apprentissages
- privilégie la rencontre des savoirs personnels plutôt que la consommation des savoirs d'expert

— OUTILS —

Selon le contexte et les besoins d'intervention, certains outils peuvent être utilisés :

- entretien verbal, écriture (journal de bord, récit autobiographique) et jeu de rôle
- analyses de pratique (atelier de praxéologie, codéveloppement, entretien d'explicitation de l'action)
- activités sportives, le jeu et la danse
- activités artistiques et de création (dessin, mandala, collage)
- approches psychocorporelles (somato-psychopédagogie, programmation neurolinguistique)

— TÉMOIGNAGES DE CLIENTS —

« Jean-François est à l'écoute à la fois du groupe et de l'individu. Il sait s'adapter aux participants tout en nous amenant en douceur vers l'objectif commun de la consolidation d'équipe, de l'écoute et du partage. La collaboration que nous avons eue tout au long du développement du projet m'a permis de me sentir en confiance grâce à l'approche sur mesure de nos rencontres. Merci Jean-François! »

Karine Létourneau
Jouvence, directrice des produits loisirs et corporatifs

« Je le suggère à toute entreprise qui désire motiver/consolider son équipe d'une façon humaine, terre-à-terre et plaisante! Jean-François est d'une écoute grandiose, d'une intelligence incontestable et ses conseils sont tous plus précieux les uns que les autres. Ses moments de silence sont à écouter. »

Jennifer Picard
Jouvence, conseillère aux ventes, groupes loisirs et corporatifs

« Je ne savais pas du tout à quoi m'attendre, j'étais un peu nerveuse, mais j'ai adoré cette journée de consolidation d'équipe. Jean-François a vite fait de désamorcer notre anxiété face à cette journée qui nous attendait. J'ai vu des côtés de mes coéquipiers de travail que je n'avais pas découverts à ce jour. Jean-François ressent le non-verbal et comprend, respecte les limites des participants, ne pousse pas. Son côté très "pausé" fait du bien à l'âme! À refaire sans hésitation. »

Carole Côté
Jouvence, coordonnatrice aux ventes

« Par ce témoignage, j'aimerais transmettre aux lecteurs une envie, une lumière de bonheur, d'espoir et une source pure pour un avenir meilleur. Jean-François m'a aidé à trouver des outils pour faire face aux difficultés rencontrées. Sa méthode de travail m'a permis d'évacuer mes émotions, de trouver des réponses à mes questions, des solutions à mes conflits intérieurs et extérieurs, et surtout, de retrouver une paix intérieure et une nouvelle force psychique pour vivre avec les contrariétés pouvant être rencontrées dans la vie. Malgré son jeune âge, Jean-François est une personne avec un grand cœur et très riche intérieurement, sensible, remplie de superbes compétences qu'il mérite de partager. Il sait transmettre le message. Il m'a rempli le cœur et redonner force pour mon avenir. Jean-François est une perle rare qui m'a redonné confiance à la vie, aux valeurs, en moi, etc. Vraiment une merveilleuse adresse! Je remercie de tout mon cœur, Jean-François Paré, pour son amour inconditionnel, pour sa générosité émotionnelle, sa patience et sa présence extraordinaires, et son oreille attentive... Très volontiers, je revivrais une telle expérience. »

Flowarda Turgi
(cliente en coaching individuel)

« Ton coaching, ta philosophie ainsi que ton écoute m'ont permis de me questionner, d'arrêter de fuir face au sujets qui étaient difficiles à atteindre, tu m'as remis un coffre d'outils dont je me sers et me servirai à tous les jours de ma vie. Merci d'avoir été présent, de m'avoir écouté sans juger, de m'avoir comprise. »

Sylvie Poulin
Mirazed, chargée de projets industriels

« Encore aujourd'hui, je me demande comment Jean-François a fait pour m'amener aussi loin et me faire découvrir tant de choses sur moi-même. Chaque semaine, Jean-François me laissait sur une question ou m'invitait à poser une action concrète en vue de la prochaine rencontre. Chaque fois, ça me paraissait être une montagne. Pourtant, la semaine d'après, je revenais inmanquablement avec une réponse. Ce que j'ai intégré du coaching : TOUT, absolument TOUT part de moi. Les réponses sont en moi, et cela, même quand je suis certaine du contraire.

Pourquoi mon travail avec Jean-François est un succès? Mon travail en coaching, les résultats que j'y ai obtenus, les apprentissages que j'y ai faits, la conscience que j'ai acquise m'allument une lumière chaque fois qu'une situation plus difficile se présente. Je réfléchis beaucoup plus aujourd'hui sur ma responsabilité dans chaque situation. J'ai également pris conscience de mes plus grandes forces et de mes qualités. Jean-François a été et restera une rencontre marquante de ma vie. Il m'a fait énormément grandir. »

Nadine Poulin
Mirazed, chargée de projets promotionnels

« Je tiens tout d'abord à exprimer toute ma gratitude envers Jean-François, son accueil, sa capacité d'adaptation et son sens inné de la Vie font de lui un coach exceptionnel. Jean-François a su m'accompagner dans des expériences que lui-même n'avait jamais vécu, il a su accueillir ce que je vivais avec une grande ouverture qui m'a permis de trouver mes réponses et établir mes plans d'actions ».

Denis Ménard, CA
Mirazed, directeur général

« Ma période de coaching avec toi m'a permis de grandir plus. Elle a des répercussions encore aujourd'hui, un an et demi plus tard. J'ai vécu des coachings intenses qui feront partis de moi pour le reste de ma vie. Pour moi, c'est devenu une façon de vivre. Cela améliore ma qualité de vie. J'ai apprécié les exercices et les pistes de réflexion que tu m'as offerts. La flexibilité dont tu as fait preuve améliore ton service, qui est déjà merveilleux. Merci d'avoir accepté de faire des coachings à l'extérieur, car cela m'a fait du bien. Tu m'as aidé à retrouver ma confiance en moi, en mon potentiel et à en voir le rayonnement. »

Stessy Chenail
Designer de mode (*cliente en coaching individuel*)

« Nous avons eu le plaisir de travailler avec monsieur Jean-François Paré lors de trois rencontres organisées par la corporation Rues principales de Lac-Mégantic. L'objectif de ces rencontres était de permettre à un groupe de treize personnes de produire un plan d'action en vue de former une Société de développement commercial (SDC) à Lac-Mégantic. Le mandat de monsieur Paré consistait à nous orienter et de permettre à chacun de s'exprimer afin que le plan d'action reflète bien l'opinion de tous. Il a très bien rendu son mandat grâce à sa capacité d'analyse et de synthèse ce qui nous a très bien servi pour notre travail. Nous sommes très satisfaits d'avoir retenu ses services. »

Marielle Fecteau
Corporation Rues principales de Lac-Mégantic, présidente