



Présentation
commerciale

HARMONIX COACHING

Placer l'Humain au coeur de la performance



Solutions en Leadership & Intelligence Managériale

Harmonix Coaching accompagne dirigeants, managers et équipes à travers des approches innovantes alliant coaching professionnel, équicoaching et formations interactives.

Je vous aide à développer un leadership assertif, une intelligence émotionnelle forte et une posture alignée pour un environnement de travail harmonieux, efficace et humain.





Mes services : 3 piliers pour changer votre management



Coaching professionnel

Un accompagnement sur mesure pour les dirigeants, managers et équipes, intégrant des outils comme le diagnostic d'intelligence émotionnelle et la PNL.



Equicoaching

Une approche immersive et innovante basée sur l'interaction avec les chevaux pour travailler l'alignement, la communication non-verbale et le leadership inspirant.



Ateliers et Formations

Des sessions interactives pour développer les compétences managériales et relationnelles, avec des exercices pratiques et des mises en situation concrètes.



Coaching Professionnel

Accompagnement personnalisé pour améliorer
la performance et le bien-être des dirigeants et équipes



Vos enjeux

- Renforcer la **posture de leader**
- Améliorer la **communication** et la **gestion des conflits**
- **Gérer le stress** et les **émotions** dans un environnement exigeant
- Optimiser la **prise de décision** et la **cohésion d'équipe**
- Accompagner les **transitions professionnelles** et le **changement**



Mes solutions

- **Coaching individuel pour dirigeants et managers** : développement du leadership assertif, prise de décision stratégique, gestion du stress et des émotions.
- **Coaching de transition** : accompagnement lors d'une prise de poste, d'une restructuration ou d'un changement organisationnel.
- **EQ-i 2.0 (Intelligence Émotionnelle)** : évaluation et développement des compétences émotionnelles pour un leadership équilibré et performant.



EquiCoaching

Approche unique et immersive pour expérimenter et ancrer durablement les compétences managériales



Vos enjeux

- Développer un **leadership assertif et inspirant**
- Améliorer la **communication non-verbale et la présence managériale**
- Renforcer la **cohésion d'équipe et la confiance mutuelle**
- Mieux gérer le **stress et l'incertitude**
- Expérimenter la **prise de décision et la gestion du changement**



Mes solutions

- **Équicoaching individuel** : expérience immersive pour révéler votre posture de leader.
- **Équicoaching collectif et team building** : amélioration de la dynamique d'équipe à travers des exercices avec les chevaux.
- **Ateliers de leadership expérientiel** : simulations et mises en situation pour renforcer la prise de décision et l'assertivité.



Ateliers et Formations

Formations concrètes et sur-mesure pour ancrer durablement les compétences et transformer les pratiques managériales



Vos enjeux

- Développer les **compétences managériales et relationnelles**
- Améliorer la **communication et l'assertivité**
- Gérer efficacement les **conflits et les tensions**
- Apprendre à mieux **réguler ses émotions et son stress**
- Accompagner les équipes dans les **transitions et le changement**



Mes solutions

- **Formations en leadership & intelligence émotionnelle** : assertivité, impact, posture managériale.
- **Gestion des conflits et communication efficace** : développement de l'écoute active et de la résolution constructive.
- **Management des équipes** : motiver, responsabiliser et fédérer.
- **Codéveloppement professionnel** : intelligence collective pour résoudre des problématiques réelles.
- **Intégration de l'EQ-i 2.0 dans les formations** : évaluation et plan de progression personnalisé.



Prestations à la demande

Pour qui ?

Pour celles et ceux qui ont **des besoins ponctuels ou réguliers sur des sujets de management ou de leadership** :

- Dirigeant(e)s d'entreprise
- Membres de comité de direction
- Managers et chefs de projet
- Entrepreneurs et responsables d'équipe



Quels avantages ?

- **Flexibilité totale** : un accompagnement conçu sur mesure pour répondre à vos enjeux spécifiques.
- **Personnalisation** : chaque prestation est adaptée à votre rythme, votre contexte et vos priorités.
- **Résultats concrets et durables** : actions ciblées pour des améliorations visibles et mesurables
- **Équicoaching disponible** : une approche immersive et intuitive grâce à l'interaction avec les chevaux.

Pourquoi ?

Pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé qui permet de :

- Clarifier et structurer les prises de décision stratégiques
- Bénéficier d'un regard extérieur neutre et constructif
- Développer des solutions concrètes pour surmonter les challenges actuels
- Travailler sur des thématiques ciblées : gestion du stress, leadership, cohésion d'équipe, gestion des conflits





Pourquoi choisir Harmonix Coaching ?

**Une écoute systémique de vos besoins,
enjeux et objectifs**

Une approche innovante et complète

**L'Humain
au cœur de la transformation**

**Une expertise en leadership et
management**

**Une approche expérientielle et
immersive**

Une offre sur-mesure et flexible



A votre service

Elodie BARAIS

- **20 ans** d'expérience dans le management et l'accompagnement des managers et des équipes.
- **Coach certifiée ICF** et praticienne en équicoaching et intelligence émotionnelle.
- **4 valeurs phares** incarnées dans ma pratique : respect, authenticité, engagement, excellence.



MasterCoach ICI
— certifié —



EQ-i^{2.0}
CERTIFIED ✓



EQ 360
CERTIFIED ✓





Pour bénéficier de mon expertise

Prenons rendez-vous pour un audi initial gratuit et sans engagement

Evaluons vos besoins, discutons de vos objectifs et défis spécifiques

Recevez une proposition d'accompagnement sur mesure

Commençons la transformation



 +33 (0)6 34 26 71 92



elodie.barais@harmonix-coaching.com



intervention France entière
(présentiel ou a distance)