



## OFFRE FORMATIONS MARINE GALLAND

Dans un monde où le savoir-faire est survalorisé, je suis persuadée qu'il est indispensable de consacrer davantage de temps et d'énergie au développement de notre savoir-être. Nos métiers ne cessent d'évoluer. A quoi ressembleront-ils dans 20 ans ? Dans les temps de grande mutation qui s'annoncent, il n'est rien de plus précieux que l'humain, sa capacité à rentrer en relation, à créer et innover. L'imagination est par exemple la faculté qui nous distingue des autres espèces. Notre siècle changeant demande beaucoup d'intuition, de sensibilité et d'interaction. Il est temps de développer nos capacités (corps, coeur et sens), nos soft-skills (attitude, posture, etc..). J'ai à coeur de vous accompagner vers une meilleure appréhension des fonctionnements de l'expression humaine et de la transmission.

Vous trouverez ci-dessous mon offre de conférences et formations Soft Skills. Etant Coach professionnel Certifié, je propose également des accompagnements individuels.

**Format :** Coaching, Formation ou Conférence

**Durée:** entre 1h et 7h, en **présentiel ou distanciel**, selon besoin du client  
Pour les formations à distance, je privilégie toujours un apprentissage interactif et donc expérientiel avec un contenu enrichi et multimédia.

**Nombre de participant.e.s :**

- Entre 8 et 15 max pour une formation. (15 max pour du présentiel, 10 max pour du distanciel).
- Plus de 12 pour les conférences.

Je propose aux entreprises ou aux particuliers un accompagnement individuel ou collectif, en présentiel ou distanciel, sur le développement humain à travers plusieurs thématiques :

- **Leadership** (Confiance, Assertivité, Intelligence émotionnelle, Audace, Motivation, Créativité)
- **Management** (Feedback, Collaboration, Conversations difficiles, Manager Coach, Motivation des équipes)
- **Communication** (Prise de parole en public, Communication interpersonnelle, Communication Non Violente, Moteurs de personnalité)

**Les Thèmes que je peux animer**

- Sortir de sa zone de confort
- Equilibre vie pro / vie perso
- Renforcer son Leadership
- Muscler votre Intelligence Émotionnelle
- Storytelling pour convaincre
- Développer votre Créativité
- Gestion des Conversations Difficiles
- Savoir dire Non
- Développer votre répartie face aux comportements sexistes
- Gérer votre Temps et vos priorités
- Outils et Posture de Coach

m/

Marine GALLAND - 75017, Paris

[marine.galland25@gmail.com](mailto:marine.galland25@gmail.com) | 06 15 09 37 48

N° SIREN : 813 205 986 | N° Déclaration d'activité : 11755713275



## OFFRE FORMATIONS MARINE GALLAND

- Manager à distance
- Réussir ses Présentations à distance
- Mieux se comprendre pour mieux communiquer
- Déjouer le sexisme dans le milieu professionnel
- Optimiser sa concentration
- Apprendre à utiliser votre voix
- Posture de Formateur.trice
- Feedback
- Osez (Développez son audace pour être plus assertif.ve)
- Gestion du Stress
- Gestion des Émotions
- Prise de parole en public
- Art de convaincre
- Muscler son agilité professionnelle
- Savoir se Vendre ou Marketing de soi
- Gagnez en confiance
- S'entraîner à l'art du feedback
- Muscler son optimisme
- Entraîner sa flexibilité
- Sortir du syndrome de l'imposteur
- Co-développement
- Développer son assertivité
- Exprimer sa vulnérabilité en entreprise
- Communication Non Violente
- Répondre aux Remarques sexistes
- Manager en temps de crise
- Auto censure et croyance limitante
- Oser être un allié.e
- Bien dans son corps, bien dans sa tête
- Retrouver son énergie
- Faire du sport un pilier de sa vie
- Mieux collaborer
- S'inspirer du sport pour mieux manager
- Manager Coach
- Gestion des émotions

Je suis organisme de formation.

J'anime en français et en anglais. Je suis également spécialisée dans le public féminin.

### **Mes outils privilégiés sont les suivants:**

- Outils de Coaching
- Co-Développement
- Analyse Transactionnelle
- Pratiques Narratives (Arbre de Vie)
- Communication Non Violente
- Coaching Systémique d'organisations et de relations – ORSC



Marine GALLAND - 75017, Paris

[marine.galland25@gmail.com](mailto:marine.galland25@gmail.com) | 06 15 09 37 48

N° SIREN : 813 205 986 | N° Déclaration d'activité : 11755713275



## OFFRE FORMATIONS MARINE GALLAND

- EQ-I (Diagnostic de l'Intelligence Émotionnelle)
- Méthode Arc en Ciel DISC (Types de personnalités) et 4 Colors
- Techniques d'improvisation théâtrale avec des exercices dynamiques et interactifs\*
- Mises en situations décalées et professionnelles

\*Les ressorts de l'improvisation sont de plus en plus utilisés comme leviers pédagogiques innovants d'accompagnement des individus et des organisations. Sa pratique fait gagner en confiance, en écoute, en lâcher prise et en agilité, et développe l'aisance relationnelle et l'intelligence émotionnelle.

### BIO



Marine Galland a travaillé dans la distribution pendant 10 ans sur des postes de consultant, chef de projet, et manager d'équipe. Animée par l'humain et l'accompagnement des individus dans le déploiement de leur potentiel, elle est devenue coach professionnelle et formatrice soft-skills, en plus d'être comédienne improvisatrice, coach sportif et blogueuse.

L'entrepreneuriat, le sport, le développement personnel et le théâtre d'improvisation l'inspirent dans son quotidien pour animer son [blog](#).

Marine est convaincue que la clé du bonheur réside dans la bienveillance et les relations authentiques. Elle est Certifiée Sympa!

Elle utilise les ressorts de l'improvisation comme leviers pédagogiques innovants d'accompagnement des individus et des organisations. Ses formations permettent de travailler son agilité, muscler ses réflexes comportementaux ainsi qu'une meilleure appréhension des fonctionnements de l'expression humaine.

Longtemps questionnée sur la nature et la place de la femme dans la société, elle en a fait ses sujets d'exploration privilégiés, à travers ses formations ou ses différents projets artistiques.

#### Profil:

- Conférencière
- Coach professionnelle Certifiée
- Formatrice Soft Skills
- Comédienne professionnelle spécialiste de l'improvisation théâtrale.
- Issue d'école de commerce, elle a l'expérience de l'entreprise et de postes à responsabilité



Marine GALLAND - 75017, Paris

[marine.galland25@gmail.com](mailto:marine.galland25@gmail.com) | 06 15 09 37 48

N° SIREN : 813 205 986 | N° Déclaration d'activité : 11755713275



## OFFRE FORMATIONS MARINE GALLAND

### Offre Spectacles

#### Spectacle Impro Coaching

Un spectacle improvisé, à partir de choix du public, d'un moment de vie d'un.e héroïne qui opère un changement dans sa vie, en allant voir un Coach Professionnel.

En plus d'être un moment ludique de la formation, ce spectacle totalement improvisé a **plusieurs objectifs:**

- Illustrer le résultat direct de l'application des clés de l'improvisation théâtrale et des piliers travaillés pendant la formation (écoute, lâcher prise, instant présent, ouverture, adaptabilité etc..)
- Mettre en lumière les messages clés de la formation. Selon l'objectif, ce spectacle peut se placer en début ou en fin de formation.
  - En début de formation, en jouant les anti-comportements pour annoncer le thème de la journée.
  - En fin de formation, en jouant les clés de réussite des comportements pour illustrer les apprentissages de la journée.
- Jouer sur l'effet miroir et s'identifier émotionnellement et professionnellement à la situation représentée

Le spectacle met en scène deux comédien.ne.s. Besoin 2 chaises.

La durée du spectacle est modulable selon vos besoins: 30min ou 1h.

Le spectacle est suivi d'un temps d'échanges, Questions/Réponses entre 30min et 1h.

#### Un spectacle improvisé, une vraie performance

Lors d'un spectacle d'improvisation théâtrale, les comédiens créent une histoire et l'interprètent en temps réel devant le public. Aucun texte n'est écrit à l'avance : tout est inventé sur l'instant. Les improvisateurs ne savent pas quelles scènes ils vont jouer ni quels personnages ils vont incarner.

Le public a lui aussi son rôle à jouer : il suggère une thématique qui va servir d'impulsion initiale. Il ne vient pas simplement assister à un spectacle mais il participe au processus de création des comédiens. Une relation intime se noue alors, dans l'ici et maintenant. Cette incroyable expérience nécessite des comédiens de la concentration, de la disponibilité et une écoute attentive de son partenaire. Ces compétences sont aussi celles du coach.

#### Un spectacle conférence à jouer dans vos séminaires ou vos formations

Impro Coaching est un spectacle original créé à destination des entreprises, des organismes de formation, des écoles de coaching et des fédérations de coaching.

Le spectacle est suivi d'un temps d'échanges avec l'auditoire. A travers des questions et réponses, les comédien.ne.s reviennent sur les processus en jeu, tant sur le métier de coach que sur les techniques d'improvisation théâtrales elles-mêmes.

#### Formats

- Impro Coaching
- Impro Emotion
- Impro Femme



Marine GALLAND - 75017, Paris

[marine.galland25@gmail.com](mailto:marine.galland25@gmail.com) | 06 15 09 37 48

N° SIREN : 813 205 986 | N° Déclaration d'activité : 11755713275



## OFFRE FORMATIONS MARINE GALLAND

Un spectacle divertissant qui interroge les injonctions faites aux femmes et les stéréotypes de genre en général.

### Références

**Partenaires:** Performance Consultants France, Collectif Panache, Next Level, Formatys, Ozecla, Gloria Community, Moka.care, Savoir Lui Dire, Switch & Go, Place Eleven, Again Production, Cléone, Present Perfect, Self Collective, ImprO2, Swedish Fit

**Clients Réseaux Féminins:** Energie Femme, Réseau de Femmes Enedis, Jump, Nokia Deloitte Mixcity, Orange Double You, Carrefour & Ieseg, Réseau sciences Paris tech au féminin, HEC au féminin, Salon Elle Active, Salon Elle Zen, Réseau de mixité Elles@TNP, Club féminin Back Market, Assystem, Akka, Alstom, Big Mamma, Colgate, Disney, La Française, Le Bon Coin

**Clients:** Colgate, Disney, Havas, Total, Valéo, Enedis, Engie, SNCF, Ubisoft, Allianz, Chep, Nespresso, Servier, Clarins, France Boissons, Matmut, BRL Avocats, BMS, Laboratoire pharmaceutique MSD / Content Square, Lyon Start Up, The Other Store, Nickel / MyPrepa, HEC Executive Education, Science Po Executive Education

**Clients via le partenaire Performance Consultants France:** Capgemini, Deloitte, BNP, Orange, Air France, Air Caraïbes, Guerlain, Dior, Boucheron, Galerie Lafayette.



Marine GALLAND - 75017, Paris

[marine.galland25@gmail.com](mailto:marine.galland25@gmail.com) | 06 15 09 37 48

N° SIREN : 813 205 986 | N° Déclaration d'activité : 11755713275