



22 mars 2017

Ils ont changé de vie

38
Partages



Articles récents



Delphine : « Donnons-nous les moyens de vivre une vie qui nous ressemble ! »

Avant, Delphine Aubin était coach et formatrice en gestion de projet et développement personnel en entreprise. Aujourd'hui, elle a fui la Défense elle vous aide à vivre la vie de vos rêves !

Quelle était ta vie d'avant ?

J'ai travaillé pendant 7 ans à Paris. Mon dernier poste visait à sécuriser et accélérer les projets stratégiques de l'entreprise et développer l'innovation collaborative et la créativité.

Je formais et accompagnais les collaborateurs pour les aider à être plus épanouis et force de proposition dans leur poste. Cela m'a permis de découvrir des outils de développement personnel passionnants et performants et d'être formée à la posture de coach.

Mon travail était enthousiasmant et j'étais fière des résultats en voyant les employés que j'accompagnais développer leur leadership et prendre des responsabilités ! Mais malgré l'intérêt de mes missions, je souffrais de l'environnement gris et déshumanisé de la Défense...

L'élément déclencheur ?

Après 4 ans à La Défense, je ne voulais plus faire partie de ce flot de franciliens tristounets et stressés dès le matin dans les escalators à la sortie du RER...

L'atmosphère au sein de mon entreprise s'est ensuite dégradée avec l'arrivée d'un nouveau DG qui ne souhaitait pas investir sur l'épanouissement des employés. En réunion, je levais de plus en plus le nez des PowerPoint « stratégiques » et regardais par la fenêtre en me disant « ce n'est pas ma vie, je passe à côté de ce qui est important pour moi... ». Je consultais le site Fuyons la Défense en me demandant ce que je faisais là dans mon bureau du CNIT...

Alors j'ai décidé de partir en année sabbatique et de voyager seule autour du monde. J'ai été particulièrement inspirée par l'état d'esprit des personnes rencontrées en Birmanie, à Cuba, au Laos et en Australie. Après un an de découvertes, de rencontres et d'apprentissage, pas de révélations métaphysiques mais un enseignement clé : je veux vivre simplement et continuer à aider les autres à s'épanouir.

A mon retour je refuse donc avec appréhension les CDI aux supers salaires parisiens qu'on me propose et me focalise sur ce qui me tient à cœur et où j'ai de la valeur à apporter aux autres. Mon envie est claire, je veux aider chacun à concrétiser ses rêves et vivre pleinement une vie qui ait du sens !

J'ai fondé ÉPANE Coaching et anime des Ateliers de développement personnel à Paris et des séances de coaching en ligne.

Passionnée par les sciences cognitives et comportementales, ma vocation est d'en tirer des applications simples et concrètes. Je continue à me former sur la plasticité cérébrale, les bienfaits de l'empathie ou l'intelligence positive pour intégrer toujours plus d'outils pratiques et performants aux ateliers que j'anime. L'investissement financier et en temps sont importants mais je me sens à ma place.

La philosophie et culture des personnes rencontrées à travers le monde ont élargi ma vision de la vie et de l'accomplissement personnel. Ma pratique professionnelle s'inspire de ces voyages au long cours, mon état d'esprit s'en nourrit.

Mon niveau de vie a beaucoup diminué et mon nouveau style de vie demande beaucoup d'adaptation mais je me sens libre et heureuse.

Participez aux prochains Ateliers de développement personnel à Paris :

<https://epane-coaching.com/les-ateliers/>

Ou envoyez par email le défi auquel vous devez faire face ou le projet que vous souhaitez réaliser je vous transmettrai un programme de coaching adapté à votre budget : epanecoaching@gmail.com