



One step in your Journey

2026

I d e n t i t é
P r o f e s s i o n n e l l e

*La différence entre un rêve et un projet,
c'est une date.*

Walt Disney

Bienvenue !

dans un univers où chacun
devient son plus beau projet !

Conquérir son bien-être.

Une vision

FAÇONNER SON ÉTAT D'ESPRIT – L'ART DE LA DIFFÉRENCE

Se remettre au cœur de son fonctionnement, c'est investir sur soi et sur une performance durable qui respecte l'humain, et non qui l'épuise.

C'est travailler à mieux se connaître pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête. C'est se rendre compte qu'on a les moyens de ses ambitions sans avoir besoin de se comparer.

Agir en accord avec ses valeurs, convictions et principes, pour plus de cohérence et d'authenticité dans sa vie.

Investir sur soi, c'est saisir l'opportunité de se surprendre !

Les essentiels

- Partir de la personne
- Lui laisser la place
- Accueillir ce qui est dit
- Reformuler le besoin
- Montrer l'intérêt
- Proposer un suivi

Pour un accompagnement
humain et durable : c'est
ici !



Ambition résiliente

A propos

QUI SUIS-JE ?

Des compétences opérationnelles acquises sur le terrain professionnel, associatif et sportif. Plus de 25 ans d'expériences en RH durant lesquelles j'ai accompagné et facilité le changement dans le cadre de projets de transition professionnelle, digitalisation de systèmes d'information ou d'optimisation des processus.

Des expériences associatives avec l'accompagnement de pilotes et équipes moto amateurs sur des courses sur circuit - vitesse et endurance de 4h.

Athlète hybride adaptive avec une prédominance pour le CrossFit et le fitness fonctionnel.

Dans la vie, j'ai dû composer avec l'imprévu. Des accidents de la vie qui bousculent, qui obligent à se réinventer, à trouver différents appuis et à avancer autrement.

Un 'voyage' qui m'a appris à transformer les contraintes en ressources et à continuer d'avancer même lorsque le terrain devient instable.

Accompagner

C'EST QUOI ?



Un Espace d'échange *Safe Place*

La création d'un espace d'échange, un espace sur mesure au sein duquel chacun se sent en confiance et libre d'explorer avec curiosité tout ce qui peut permettre d'avancer, de se réaliser. Qu'il s'agisse d'un projet ou d'objectifs individuels et collectifs.



Une relation de confiance

Je ne suis pas là pour dire ce qui doit être fait ou non. Mon rôle est d'ACCOMPAGNER, catalyser, susciter, faciliter la réflexion afin que chacun explore toutes les opportunités et solutions même celles auxquelles il n'a pas encore accès.



Un lieu de conquête

Se remettre au centre de son processus de travail, de son raisonnement, de sa vie, **c'est devenir comme ces arbres qui traversent les saisons en s'adaptant sans renoncer.**

Investir

POUR S'ACCOMPLIR

Un engagement adapté à chaque
besoin individuel ou collectif

Se donner les moyens d'enflammer sa confiance en soi et de rêver grand sans mettre son bien être à la poubelle

Être en harmonie avec SES besoins et SES valeurs, mieux SE connaître, comprendre comment l'on réagit dans l'effort, face à la fatigue, la pression ou l'imprévu.

Développer SA capacité à générer sa propre énergie.



**L'objectif n'est pas de tenir
pour tenir, mais de :**

- **mieux se comprendre**
- **mieux se gérer**
- **mieux décider**
- **mieux récupérer**
- **mieux performer dans la durée**

Le début

D'UNE TRANSFORMATION

Activer le potentiel (individuel et collectif)

Révéler les mécanismes habituels

Faire émerger les ressources personnelles

Dépasser les “oui-mais” et passer à l'action

Avancer avec plus de fluidité et moins de résistance

Travailler un discours intérieur qui soutient LES actions

Faciliter la gestion des émotions, du stress avec lucidité

Prendre des décisions plus claires, même en contexte
tendu



**L'accompagnement en
performance humaine, c'est l'art
de se simplifier la vie.**

- des bases solides
- de la constance
- de la régularité
- de la progressivité

L'Alliance

Parlons en

LORS D'UN PREMIER RDV

Individuel : séances de 1h à 1h30 (en moyenne)
(créneaux de 30 mn possible selon suivi)

Collectif : ateliers de 2 à 15 personnes, demi-journée ou journée entière (possibilité d'intégrer une dimension sportive)

- la lucidité sous fatigue
- la cohésion
- la communication
- la prise de décision

Pour des groupes plus importants, vérifions ensemble la pertinence et faisabilité

Pour qui

- Sportifs tout niveau
- Coachs sportifs et Team Leaders
- Professionnels en transition, évolution ou en recherche

**Pour me contacter ou découvrir mon univers
plus en détail, rendez-vous sur**

stephanieblondel.com

Partenaire RH

UN ATOUT POUR VOTRE ORGANISATION

Que ce soit lors d'un projet de transition professionnelle ou de digitalisation de SIRH ; en animation extérieure auprès de scolaires ou d'entreprises ; lors de cours collectifs de fitness fonctionnel ou dans le cadre d'un accompagnement individuel visant le développement de la performance et l'accomplissement personnel, le fil conducteur est toujours le même remettre l'individu au cœur de son voyage.

Les belles opportunités se créent à la lumière d'un échange, d'une rencontre ou d'un message relayé.



RH Focus

Parce que vos ressources humaines sont les richesses de votre entreprise, un profil dynamique est un atout !

Ma vision vous parle et vous souhaitez une **collaboration salariée**.

RENCONTREONS-NOUS !

accompagnement (individuel et collectif)
gestion de projets
performance humaine (durable et respectueuse)
activité physique (sport pour tous)
inclusion naturelle (à tous les niveaux)