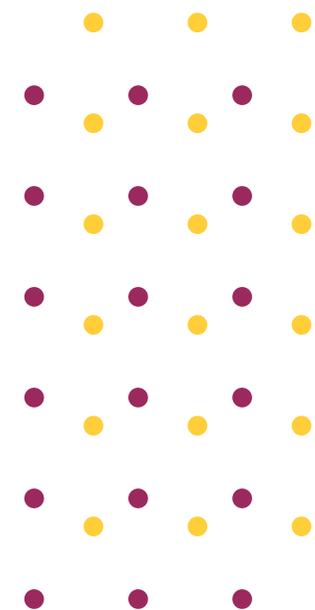




**adéquationrh**  
BOOSTER DE POTENTIELS

[adequationrh.fr](http://adequationrh.fr)





**AGATHE LEGRAND**  
Psychologue du travail et Coach  
certifiée

**VISION**

Je suis passionnée par l'être Humain, et convaincue que chacun a les ressources nécessaires pour trouver son bonheur professionnel dans un environnement qui lui convient.

Je suis convaincue que l'entreprise performe grâce à ses collaborateurs, efficaces et innovants.

Je crois dans le win/win entre une entreprise et un individu.

Voilà la raison d'être d'Adéquation RH.

Psychologue du travail et Coach certifiée avec plus de 700 heures de pratique, j'accompagne les entreprises et les collaborateurs dans leur complémentarité, leur apport mutuel.

C'est ce en quoi je crois et ce que je fais au quotidien.

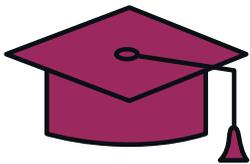
Plus de 10 ans en entreprise puis 10 années chef d'entreprise, j'apporte mon savoir-faire auprès des entreprises région avec toujours autant de plaisir !



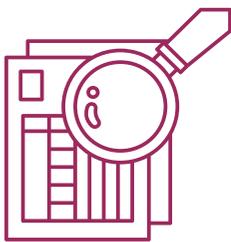


**AGATHE LEGRAND**

Formations et expériences



- Psychologie du Travail ( Bac+5)
- Coach certifiée ICF PCC (+ 700 h de coaching)
- Formatrice certifiée pour adulte
- Certifiée aux outils: DISC, Intelligence émotionnelle
- Praticienne neuro-cognitiviste ( Gestion du stress et détection des motivations )



- **Adéquation RH** : Fondatrice
- **Coach et Psychologue du travail** :  
Accompagnement des individus et des entreprises dans leur bien-être et leur efficacité autravail depuis 2012.
- **Responsable RH** : Responsable du recrutement pour différentes entreprises et en cabinet pendant plus de 10 ans, j'ai pu accompagner de nombreux individus à trouver leur place dans l'entreprise adéquate.





# **Nos expertises**

Ensemble dynamisons votre carrière





## LES FORMATIONS :

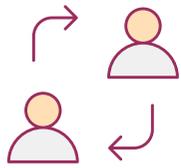
- Managers :réussir son accompagnement (4 jours)  
*Obj :Maitriser des outils pour fédérer vos équipes*
- Mieux se connaître pour mieux communiquer (2 jours)  
*Obj : Découvrir son mode de fonctionnement et détecter le fonctionnement de l'autre pour s'y adapter avec le DISC*
- Mieux gérer son stress et ses émotions (1 jours)  
*Obj :Découvrez les mécanismes en jeu et maitrisez votre stress*
- Managers: réussir son entretien d'activité annuel (1 jours et demi)  
*Obj : Structurer sur le fond et la forme vos entretiens*
- Pratiquer le Co-Developpement (1 jours)  
*Obj : Découvrez et maitrisez la méthode CODEV*
- Comment mieux gérer le conflit (1 jours)  
*Obj : Aborder et gérer sereinement le conflit grâce à la CNV*
- Les bases du recrutement (2 jours)  
*Obj :Maitriser le process de recrutement*



## AUDIT RH :

- ✦ **Objectif** : Un état des lieux de vos ressources humaines
- ✦ **Moyens** : Des recommandations basées sur des observations concrètes par un oeil extérieur, expert et avisé
- ✦ **Le +** : Des questions construites sur mesure en fonction de vos problématiques





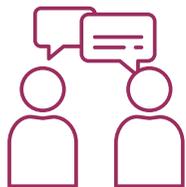
## ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT

- ✦ **Objectif** : Aider vos équipes dans la transition pour leur bien-être et la réussite du projet
- ✦ **Moyens** : Des entretiens individualisés pour faciliter le changement
- ✦ **Le +** : Une vision de Psychologue du Travail pour favoriser l'acceptation du changement.



## SEMINAIRES :

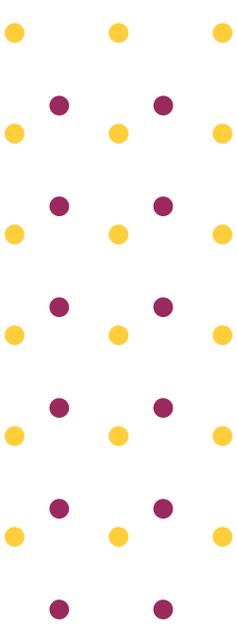
- ✦ **Objectif** : Fédérer et co-construire avec vos équipes (vision-valeurs-cohésion d'équipe,...)
- ✦ **Moyens** : Construction sur mesure avec des outils ludiques
- ✦ **Le +** : Une équipe de Coachs formés au coaching collectif et aux animations impliquantes.



## COACHING :

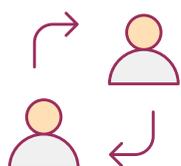
- **Coaching individuel**
- ✦ **Objectif** : Atteindre un objectif ou dépasser une situation problématique
- ✦ **Moyens** : Processus organisé, précis qui permet à chacun, à partir d'une demande initiale, de déterminer des actions précises et concrètes dans le temps
- ✦ **Le +** : Une formation certifiée ICF avec + de 700h de coaching





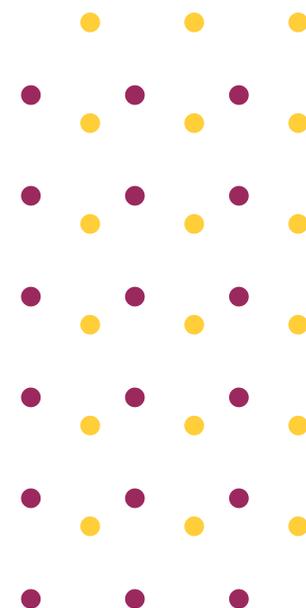
- **Coaching collectif**

- ✦ **Objectif** : Prendre conscience ensemble des fonctionnement du groupe et avancer vers un objectif commun
- ✦ **Moyens** : Se servir de la somme des individualités pour co-construire un projet commun en vue d'atteindre l'objectif fixé par le dirigeant.
- ✦ **Le +** : Une formation certifiée ICF avec + de 700h de coaching



## OUTPLACEMENT

- ✦ **Objectif** : Permettre à vos collaborateurs de rebondir et de garder une image positive de l'entreprise
- ✦ **Moyens** :
  1. Faire le bilan des points forts et des axes d'amélioration, pour découvrir leurs motivations profondes et leurs critères de bien-être
  2. Étudier le champ des métiers possibles
  3. Mettre en place une technique de recherche d'emploi (CV, LM, Simulation d'entretien d'embauche) avec des outils performants
  4. Accompagner le salarié jusqu'au retour à l'emploi
- ✦ **Le +** : Une méthode aguerrie combinant le bilan de compétences et les techniques de recherches d'emploi





## BILAN DE COMPÉTENCES

### ✦ Objectifs :

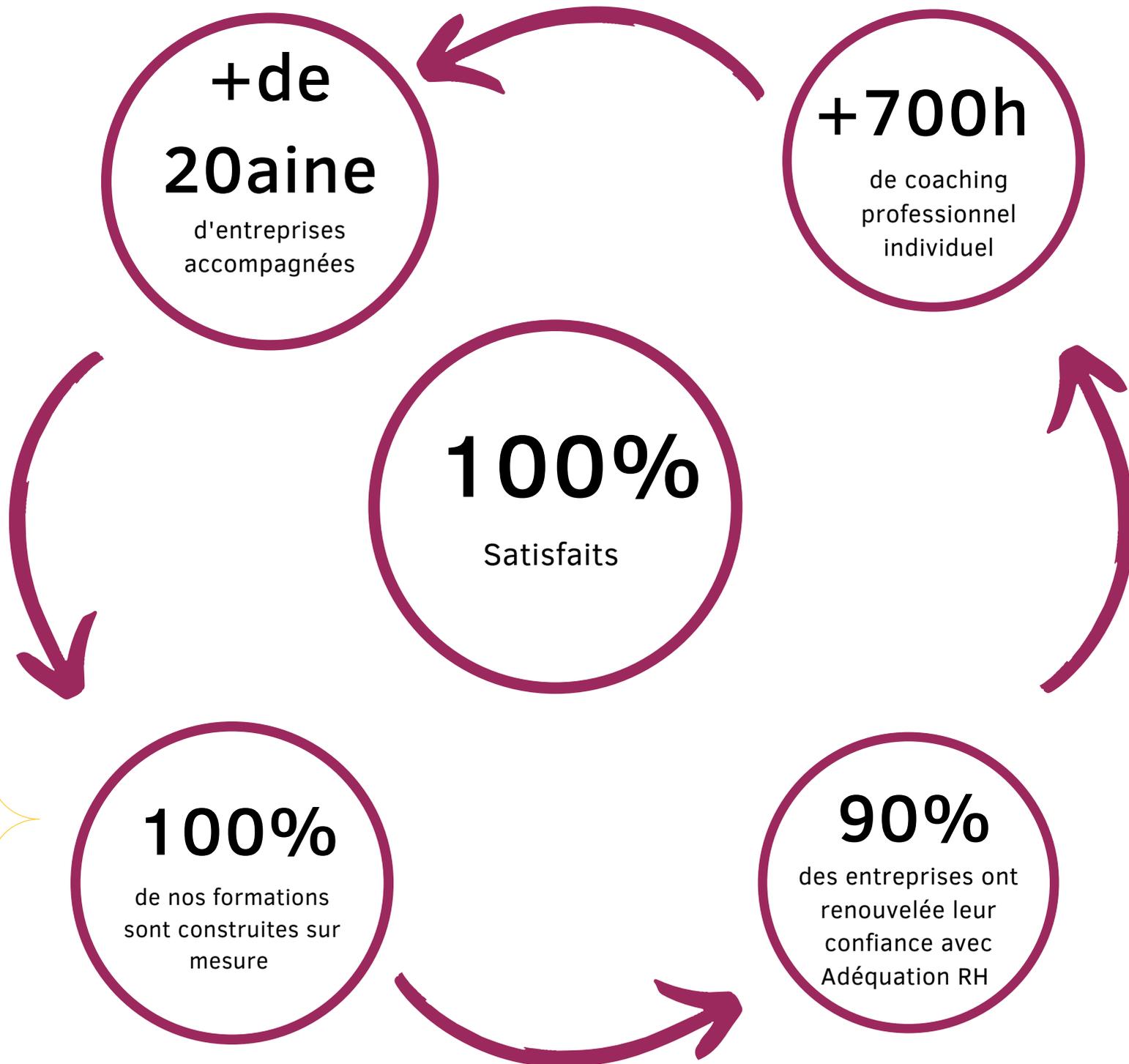
1. Le bilan est un superbe outil qui permet au salarié de prendre du temps pour faire le point sur ses compétences, ses aspirations, ses motivations profondes.
2. Il peut se faire en milieu de carrière, avant la retraite ou en vue d'une évolution ou d'une reconversion.
3. Il permet d'être en cohérence avec soi et avec son projet professionnel.

✦ **Moyens** : Suite à 1 entretien gratuit et sans engagement, le salarié bénéficie d'un accompagnement confidentiel en 3 temps pour construire ou consolider son projet pro. Pour en savoir + : [bilan-compétences-lille.fr](http://bilan-compétences-lille.fr)

✦ **Le +** : Psychologue du travail, plus de 300 personnes ont été accompagnées en 10 ans.



# Chiffres clés



# Ils nous font confiance ...



Agathe est une personne à l'écoute, bienveillante, qui mène ses ateliers avec une belle énergie. Mission réussie pour toute l'équipe qui garde un excellent souvenir de ces temps forts en partage et cohésion. Bravo !  
-Colisée de Roubaix



Je recommande vivement le coaching chez adéquation RH, Agathe est d'un très grand professionnalisme et surtout elle m'a donné des clés pour avancer quotidiennement dans mon travail.

-Gersande Morisset, Directrice chez Brilliant



# Contact



[adequationrh.fr](http://adequationrh.fr)



2 rue de l'épine 59650  
Villeneuve d'Ascq

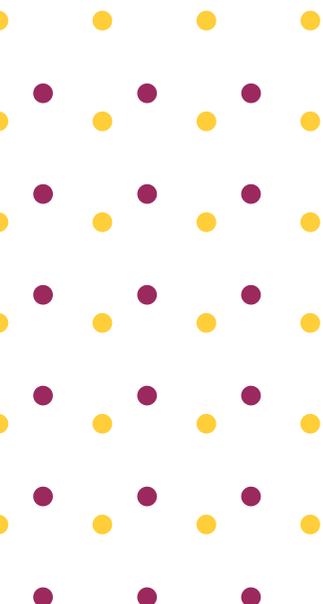


03 20 42 31 13/ 06 31 99 98 47

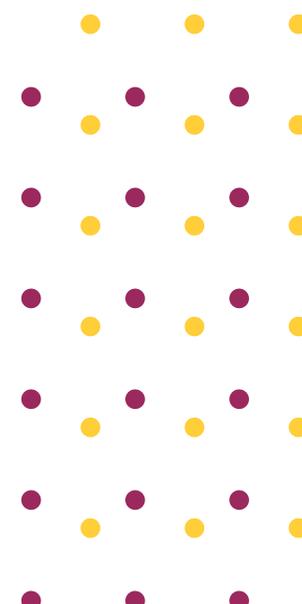


[agathelgrand@adequationrh.fr](mailto:agathelgrand@adequationrh.fr)





adéquationrh  
BOOSTER DE POTENTIELS



ADÉQUATION RH  
Agathe Legrand

2 rue de l'épine 59650 Villeneuve d'Ascq

03 20 42 31 13 / 06 31 99 98 47  
agathelgrand@adequationrh.fr