

# Égosophie®



**ES**team®  
Coaching & Formation  
"Plus qu'une Formation, une Transformation"



## ÉGOSOPHIE® MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX AGIR

Égo « soi » + Sophia « connaissance, savoir, sagesse » = « Connaissance et sagesse de soi »

L'égosophie propose de développer une posture philosophique de vie passant par une meilleure connaissance de soi en vue d'une action juste pour soi.

**Egosopher, c'est apprendre à prendre du recul sur soi, à être critique et à faire preuve de discernement non pas pour le seul plaisir de la remise en question ; mais pour trouver des réponses et savoir comment agir au mieux.**

Le but de l'égosophie n'est pas de chasser votre naturel... il reviendrait au galop.  
Il s'agit plutôt de vous faire prendre conscience de votre naturel ; afin, si vous le souhaitez, de vous accompagner dans son évolution.

Méto, boulot, dodo... Et si vous sortiez le nez du guidon ?

Pris dans le tourbillon personnel et professionnel, il est difficile de remettre en question nos certitudes, de savoir si nos comportements nous correspondent vraiment et si nous sommes réellement la personne que nous souhaitons être.

Il est parfois plus facile de laisser les autres prendre les décisions pour soi ou de les prendre sans que cela soit en conscience, plus aisé de nous conformer à des protocoles, de suivre des modes d'emploi et solutions extérieures que de trouver sa propre voie.

Aurez-vous le courage et la volonté d'emprunter le chemin de l'égosophie ?

*Etes-vous prêt à déranger votre routine rassurante pour tenter la découverte de vous-même ?*

*Etes-vous décidé à partir à votre rencontre pour pouvoir agir librement et en cohérence avec vous-même ?*

**Venez interroger et, si besoin, faire évoluer votre posture professionnelle !**

Qu'en est-il de vos capacités à prendre des décisions, négocier, anticiper et conduire le changement, collaborer, animer une équipe, développer l'autonomie de vos collaborateurs, mobiliser et motiver, assurer les relations interpersonnelles, communiquer, partager et faire circuler l'information, instaurer un climat de confiance ou encore donner du sens ?

**Plus qu'une formation, une transformation individuelle, collective et organisationnelle.**

**Loin des recettes toutes faites valables pour tous, l'égosophie présuppose que vous êtes unique.**

**La bonne méthode, c'est la vôtre ! Le bon outil, c'est le vôtre !**

**La seule personne que vous pouvez changer, c'est vous.**

**Reprenez le pouvoir !**

L'objectif de l'égosophie est de permettre à chaque personne de développer une posture philosophique de vie pour nourrir sa croissance personnelle et professionnelle et par là même, contribuer au développement du collectif.

**« Il faut se connaître soi-même ; quand cela ne servirait pas à trouver le vrai, cela sert au moins à régler sa vie : il n'y a rien de plus juste. »**

Pascal

Une posture, des compétences, des outils

**DEVENIR ÉGOSOPHE** grâce au parcours de transformation et de croissance identitaire conçu par **ESTEAM Coaching et Formation®**

**Module 1** La Posture égosopique

Cheminez de la philosophie à l'égosophie et découvrez une démarche, une attitude, une manière d'être à soi et au monde.

**Module 2** Connaissance de soi

Seriez-vous prêt à suivre des chemins inexplorés de vous-même, guidés par les plus grands philosophes ?

**Module 3** Intelligence émotionnelle

Prendriez-vous le risque de contredire Descartes et de rencontrer l'indomptable en vous ?

**Module 4** Remise en question

Partez sur le chemin de l'étonnement, foulez la contradiction avec vous-même, adoptez un nouveau regard et ouvrez le champ des possibles.

**Module 5** Prise de responsabilité de soi

Pourquoi se contenter d'un « parce que c'est comme ça », « parce que je dois », « parce que je n'ai pas le choix » ?  
Décidez à chaque instant de la prochaine étape ! Expérimentez le « je vais me donner la possibilité de ... ».

**« L'important n'est pas ce qu'on a fait de moi ; mais ce que je fais moi-même de ce qu'on a fait de moi. »**

Sartre

**Module 6** Action égosopique

Pratiquez l'égosophie au quotidien : on n'apprend pas l'égosophie, on égosophe. Assumer ou évoluer, à vous de décider !

**Certification** Devenir Egosophe

ouverte au terme du suivi du parcours dans sa globalité (24 mois).

Vous désirez :

- Penser avec plus de **souplesse** et de **clarté**
- Développer vos capacités à **analyser, synthétiser** et **problématiser**
- Solliciter votre capacité de recul et votre **esprit critique**
- Travailler votre aptitude à naviguer entre **théorie et pratique**
- Savoir **argumenter** pour défendre vos positions et vos points de vue
- Oser vous écouter et **vous respecter**
- Lever vos résistances et sortir de vos habitudes
- Accroître votre **résilience** et votre **ouverture** au changement
- Développer **cohérence** et **congruence**
- Retrouver **spontanéité, vitalité** et **créativité**
- Agir avec **flexibilité** et **agilité**
- Agir librement, en conscience et de manière pleinement **responsable**
- Prendre le parti de la **lucidité** et des **choix** éclairés
- Cultiver le **sens**, la **sérénité** et l'**apaisement**

**Et... Frimer en société avec des citations philosophiques !**



## Au-delà de la Formation, du Coaching, et de la Philosophie réunis

« **Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas les faire, c'est parce que nous n'osons pas les faire qu'elles sont difficiles.** »

Sénèque

Parcours conçu par Elise Debord, égosophe, coach et formatrice. Après un cursus pluridisciplinaire dans le domaine des sciences humaines, Elise Debord a enseigné la philosophie et mené des recherches pendant plusieurs années à l'Université Jean Moulin Lyon 3.

Fondatrice d'ESteam Coaching & Formation®, elle accompagne depuis plus de 15 ans les personnes et les entreprises dans l'amélioration de leur efficacité et de leur performance.

*En 2018, forte de son expérience dans les domaines de la philosophie, de la formation et du coaching, elle élabore une nouvelle discipline : l'égosophie®.*

Elise Debord se caractérise par sa flexibilité, sa capacité d'adaptation, son pragmatisme et la recherche de solutions efficaces et pérennes, une boîte à outils très riche et des cadres de référence reconnus, ainsi qu'une envie et un dynamisme communicatifs.



 ESteam Coaching & Formation®  
14 Rue Gervais Bussière  
69100 VILLEURBANNE

SIRET : 535 300 602 00039  
N° de déclaration d'activité : 82 69 12787 69

 **06 66 63 08 59**

 [contact@esteam-formation.com](mailto:contact@esteam-formation.com)