



AUDREY, 42 ANS*
**J'AI SUIVI UN COACHING
 DE DIRIGEANT D'ENTREPRISE**

Audrey travaillait depuis une dizaine d'années dans la vente, la communication et le marketing, quand elle a décidé de créer KLS Lunettes, son entreprise de lunettes personnalisables made in Lyon.

Pourquoi ? « Trois ans après la création de mon entreprise, j'ai traversé une crise existentielle. Étais-je faite pour ce job ? Arriverais-je à concilier vie pro et perso ? Comment bien m'entourer ? J'avais le choix entre arrêter mon projet et redevenir salariée, ou redéfinir ma vision. Pour m'aider à y voir clair, j'ai fait appel à Pierre Solodky, dirigeant du cabinet ASAIA et coach de dirigeants. »

Comment ? « Cet accompagnement a pris la forme de réunions d'échange et de travail de trois à quatre heures, tous les quinze jours (voire plus, si le besoin s'en faisait sentir), sur une période de six mois. Au programme : tests de personnalité, réécriture de la vision de mon entreprise et apprentissage de la communication positive. »

Ce que j'y ai gagné ? « Je me suis remotivée, j'ai appris à endosser le costume de chef d'entreprise et à prendre du recul, j'ai gagné en sérénité. À tel point qu'aujourd'hui, je lance mon concept en franchise ! »

Qui a payé ? « J'ai autofinancé mon coaching, environ 5 000 € pour six mois. »

* Fondatrice de KLS Lunettes (kls-lunettes.com).

SPÉCIAL TRAVAIL
FORMÉES
 POUR RÉUSSIR

ENVIE DE RENOUVEAU AU TRAVAIL ? PENSEZ
 FORMATION ! RENCONTRE AVEC 5 FEMMES QUI
 ONT SAUTÉ LE PAS ET NE LE REGRETTENT PAS. PAR JULIE HAINAUT

AURÉLIE, 42 ANS*
**J'AI SUIVI UN CAP CUISINE
 ET UN CAP PÂTISSERIE**

Après un DESS de transport et logistique, Aurélie travaille dans le fret aérien à Roissy, devient responsable logistique chez LG Electronics, puis chargée de mission chez Alcatel. Mais son amour de la cuisine la rattrape et elle décide de créer son école de cuisine, Délicieusement Vôtre, en 2005.

Pourquoi ? « Par passion et par opportunité : après un plan social et le décès d'un proche, j'avais envie de voir la vie différemment. »

Comment ? « J'ai fait un CAP cuisine et un CAP pâtisserie au CFA d'Annonay, et des stages chez des chefs étoilés (dont Mathieu Viannay et Alain Alexanian). Chaque année, je suis des formations de quelques jours à Paris, Bruxelles et Lyon. »

Ce que j'y ai gagné ? « Je suis plus ouverte au contact humain et à l'approche pédagogique de mon métier. »

Qui a payé ? « Pôle Emploi a financé le CAP pâtisserie, j'ai autofinancé celui de cuisine. Le FIFPL finance mes formations courtes. »

* Créatrice de l'école de cuisine Délicieusement Vôtre (delicieusementvotre.com).

