

JENNY CHAMMAS

Master coach certifiée
de leaders ambitieuses





SOMMAIRE

03 Édito signé Jenny Chammas

01

UN PROGRAMME DE COACHING ET UN PODCAST POUR SE LIBÉRER DES BARRIÈRES AUTO-LIMITANTES

- 05 L'alliance des neurosciences, de la passion et de l'ambition
- 07 Le podcast de Jenny Chammas : la première étape sur le chemin de l'épanouissement professionnel et personnel

02

UNE COACH INSPIRANTE, RÉVÉLATRICE DE TALENTS ET D'AMBITIONS

- 09 Paroles de femmes inspirées par Jenny Chammas
- 11 Portrait de Jenny Chammas
- 12 En savoir plus

ÉDITO

Le monde de l'entreprise se conjugue aujourd'hui de plus en plus au féminin. Nous sommes encore loin de la parité, mais force est de constater que de plus en plus de femmes s'imposent dans des mondes d'hommes et accèdent à des postes à hautes responsabilités.

Managers, dirigeantes et entrepreneures doivent mener des équipes, piloter des projets, recruter, licencier et développer les talents de celles et ceux qui les entourent. Et elles le font très bien : selon l'ONU, la pandémie a particulièrement mis en lumière l'efficacité du leadership féminin.

Les femmes sont aujourd'hui de véritables leviers de croissance, les actrices d'un changement en profondeur.

Pour autant, exceller en tant que leader sans s'épuiser est un vrai challenge pour les femmes : manque de confiance en soi, perfectionnisme, anxiété et indécision sont quelques-unes des barrières auto-limitantes qui les empêchent de s'épanouir complètement dans leur leadership.

Tout cela, je le sais, parce que je l'ai vécu. J'ai visé l'excellence dans mes études, en passant par Sciences Po et l'Institut français de la mode. J'ai eu une belle carrière

dans le management, en France et à l'étranger. J'ai connu l'acharnement au travail, j'ai eu le sentiment de ne pas être légitime, je me suis battue avec mon syndrome de la bonne élève, j'ai accordé trop d'importance à ce que pensent les autres. Et j'ai aussi su me libérer de ces blocages, pour oser dire haut et fort mes ambitions. La meilleure décision de ma vie ? Investir dans la formation de Coach puis Master coach à The Life Coach School de Brooke Castillo.

En m'appuyant sur les neurosciences et sur mon expertise de coach, j'accompagne les femmes ambitieuses qui souhaitent passer à la vitesse supérieure en levant leurs barrières internes. Mon programme de coaching n'est toutefois pas uniquement axé sur le volet professionnel : il s'adresse à celles qui sont en quête de sens, et qui souhaitent trouver un précieux équilibre.

Je leur apprend à changer leur monde intérieur pour vivre une vie intentionnelle, épanouie et pour changer le monde qui les entoure, voire le monde tout court. Mon mantra est que « Tout est possible ».

Jenny Chammas





01

**UN PROGRAMME DE
COACHING ET UN
PODCAST POUR SE
LIBÉRER DES BARRIÈRES
AUTO-LIMITANTES**

L'ALLIANCE DES NEUROSCIENCES, DE LA PASSION ET DE L'AMBITION

Jenny Chammas est Master coach certifiée de managers, de dirigeantes et entrepreneures dont la mission est d'aider les femmes à s'épanouir dans leur leadership et à atteindre leurs objectifs. Au-delà de son prestigieux diplôme, sa force est d'avoir elle-même vécu, au cours de sa carrière, toutes les problématiques que peuvent rencontrer les femmes qu'elle accompagne dans son programme.

Formée auprès de Brooke Castillo, fondatrice de l'une des meilleures écoles de Coaching au monde, Jenny Chammas utilise des outils très concrets basés sur les neurosciences. Son enseignement repose sur une philosophie de l'intention : les outils délivrés permettent de « hacker son cerveau » pour vivre une vie épanouie en tant que femme et que leader.

Jenny enseigne tout ce que l'on n'apprend pas à l'école, à savoir les compétences essentielles pour vivre sa vie avec intention et faire les choix les plus judicieux. D'une durée de six mois, cet accompagnement sur mesure est personnalisé en fonction des objectifs et des profils des femmes.



Dans son programme de coaching, Jenny Chammas accompagne et challenge les femmes leaders avec bienveillance sur plusieurs sujets :

- Atteindre les objectifs ambitieux qu'elles se sont fixées.
- S'affirmer dans leur travail, quel que soit leur interlocuteur.
- Être efficace et ne plus douter de leurs décisions en tant que leader, agir même dans l'inconfort.
- Vivre leurs ambitions sans renoncer à leur bien-être personnel.

Grâce aux 4 premiers objectifs, ces femmes peuvent sereinement contribuer à leur mission de leader et ainsi impacter le monde.

À ce jour, elle a accompagné plus d'une centaine de leaders, qui dirigent des équipes en entreprise, exercent des professions libérales dans les domaines du droit, de la finance, de la santé et du conseil, ou sont entrepreneures et indépendantes. Ces femmes ont un point commun : quand elles commencent le coaching, elles ont toutes un agenda très chargé. Jenny leur montre comment gagner en productivité et en efficacité pour créer de la valeur.

Pour savoir comment Jenny travaille, il est possible d'assister à l'une des Masterclass en ligne qu'elle donne une fois par mois, accessible gratuitement. Pendant une heure, elle présente ses enseignements sur un thème et répond aux questions des participantes. Celles-ci reçoivent ensuite le replay. Voici quelques exemples de thématiques abordées :

- Décider pour mieux leader
- Mettre fin à la procrastination pour réussir
- Comment oser parler d'argent
- Maîtriser votre agenda pour mieux leader dès la rentrée

Autrement, il est possible d'écouter son podcast Femme Ambitieuse, une vraie référence dans son domaine. L'écoute de son podcast donne également un excellent aperçu de son approche et des méthodes qu'elle utilise.

ÉCOUTER LES
PODCASTS



LE PODCAST DE JENNY CHAMMAS : LA PREMIÈRE ÉTAPE SUR LE CHEMIN DE L'ÉPANOUISSEMENT PROFESSIONNEL ET PERSONNEL

Pour aider les femmes à s'épanouir pleinement, la Master coach Jenny Chammas, spécialisée dans l'accompagnement des femmes leaders, a lancé **Femme ambitieuse**, le 1er podcast dédié au leadership au féminin. Tous les mardis, elle propose un nouvel épisode, que l'on peut écouter gratuitement sur [iTunes](#), [SoundCloud](#), [Spotify](#), [YouTube](#), et [Deezer](#).

Ce podcast a pour but d'aider les femmes à dépasser leurs barrières auto-limitantes afin de réaliser leurs rêves et devenir de meilleures leaders. La coach y partage des clés extrêmement concrètes permettant d'évoluer et de s'épanouir. À chaque épisode, les auditrices peuvent mettre en pratique les enseignements grâce à des exercices. Pour de nombreuses femmes, ce podcast est la première étape vers l'épanouissement personnel et professionnel ; certaines d'entre elles décident d'aller plus loin en participant aux programmes de coaching de Jenny Chammas.

Déjà téléchargé plus de 500 000 fois, le podcast a entamé sa 3ème saison en septembre 2020. Chaque mardi, « Femme Ambitieuse » traite une nouvelle thématique liée à l'épanouissement professionnel et personnel de ces femmes, enrichissant ainsi un catalogue de plus de 100 épisodes.

Femme
A M B I T I E U S E

AU PROGRAMME DU PODCAST :

- **Des outils concrets pour comprendre et mettre en pratique** : se poser les bonnes questions, gérer les collaborateurs difficiles, donner et recevoir du feedback, agir massivement, définir et atteindre ses objectifs, faire l'effort de plus, la technique des kifs, le modèle, préparer le retour au travail après un congé maternité...
- **Des conseils pour gérer ses émotions et son bien-être** : les quatre techniques pour s'endormir plus facilement, les cinq kifs pour cultiver les petits bonheurs du quotidien, des enseignements pour vivre réellement l'instant présent, le capital bonheur, les montages russes émotionnelles.
- **Des conseils pour reprogrammer son cerveau et en finir avec les barrières auto-limitantes** : comment s'affranchir du regard des autres, gagner en indépendance émotionnelle en tant que leader, avoir confiance en soi, stopper la procrastination, se défaire du syndrome de l'imposteur, investir en soi, se sentir légitime, changer ses pensées...
- **Des interviews de femmes inspirantes** : Insaff El Hassini (fondatrice de l'association Lean In France et avocate d'affaires), Nathalie Rozborski (directrice générale adjointe de l'agence de conseil en innovation et création Nelly Rodi), Ghada Hatem (gynécologue obstétricienne, fondatrice de la Maison des Femmes), Clara Blocman (fondatrice et dirigeante de la très belle marque de lingerie Ysé).



02

**UNE COACH INSPIRANTE,
RÉVÉLATRICE DE
TALENTS ET D'AMBITIONS**

PAROLES DE FEMMES INSPIRÉES PAR JENNY CHAMMAS

« C'est au-delà de ce que j'attendais. L'approche de Jenny est vraiment très structurée, et j'ai l'impression de progresser [...] Il y a vraiment une super ambiance entre les filles du groupe et on s'entraide. Tu participes aux appels de coaching des autres personnes, tu es exposée à des problématiques que tu n'as pas forcément maintenant, mais deux mois plus tard tu te dis : « mais oui, évidemment ! »

CLAIRE, GENERAL MANAGER

« Le coaching c'est un des éléments dans ma vie aujourd'hui qui me fait du bien. Je suis tombée sur une annonce de Jenny. Je me reconnaissais dans ses mots, et c'est comme ça qu'a démarré l'aventure du coaching [...]. Grâce au coaching, j'ai de nouveau des envies, de nouveaux objectifs. Je me sens bien, je me sens écoutée, j'avance plus vite grâce au groupe. »

MÉLANIE, RESPONSABLE DE RÉGION

« J'ai l'impression que le coaching, c'est comme une corde qu'il y a dans une montée d'escalier. On n'est pas obligé de la tenir, mais elle est là ! Grâce au coaching, j'avance et je me retrouve. » [...] J'ai réussi à me positionner beaucoup plus en leader, accueillir les émotions de mes collaborateurs, et accueillir les miennes. Grâce au coaching, j'ai trouvé des clés pour avancer plus facilement. »

SANDRINE, COMMISSAIRE-PRISEUR





« Aujourd'hui, je suis vraiment une femme ambitieuse et épanouie. [...] Il y a quelques mois, j'ai pris un nouveau poste très challenging, directrice régionale dans un grand groupe leader de solutions électriques. Je suis manager d'une équipe de 40 personnes. [...] J'avais vraiment besoin d'aide, et comme j'écoutais les podcasts de Jenny depuis un certain temps, je me suis dit allez, pour une fois dans ma vie, j'allais vraiment investir pour quelque chose qui me concernait, qui allait m'aider à grandir. Maintenant, j'arrive à prendre vraiment du recul sur les sujets, j'arrive à avoir un équilibre entre ma vie pro et ma vie perso. »

AISSATA, DIRECTRICE RÉGIONALE

« J'ai eu comme une révélation, et je me suis dit : « C'est ça. C'est la bonne personne, et c'est ça que je veux faire ». [...] Là, le coaching va se terminer, et finalement je me sens vraiment prête. Je sens que la formation est complète, que j'ai tous les outils, en cas de besoin, pour être capable de m'auto-coacher aujourd'hui. »

GARANCE, PHARMACIEN

PORTRAIT DE JENNY CHAMMAS

Jenny Chammas est Master Coach certifiée par The Life Coach School, l'une des meilleures écoles de coaching au monde. Spécialisée dans l'accompagnement des femmes leaders, elle est également habilitée à former des coachs.

Diplômée de Sciences-Po et de l'Institut Français de la mode, elle a eu belle carrière dans le domaine du management à l'international dans le secteur de la mode. En 10 ans d'expérience, elle a franchi plusieurs étapes décisives : démission suite à un burn-out, promotions successives et expatriation pour un poste au CoDir. Aujourd'hui et depuis maintenant plusieurs années, elle dirige son entreprise et évolue sa zone de génie : l'accompagnement des femmes leaders.

Sa mission et sa passion est d'aider les leaders ambitieuses à prendre les manettes de leur monde intérieur pour avoir plus d'impact sur le monde tout court. Elle est convaincue que le bien-être mental permet de soulever des montagnes. Cela passe par savoir hacker son cerveau et gérer ses émotions. Son objectif, à travers son podcast et ses formations, est de diffuser ces enseignements à toutes les leaders qui veulent faire la différence et construire le monde de demain chacune à leur échelle.

« C'est mon métier, ma passion »

JENNY CHAMMAS



POUR EN SAVOIR PLUS

Les Podcasts : <https://jennychammas.com/podcasts/>

Site web : <https://jennychammas.com/>

 https://www.instagram.com/jennychammas_mastercoach/

 <https://www.linkedin.com/in/jenny-chammas/>

CONTACT PRESSE

Alice Gouget

E-mail : alice@jennychammas.com

Tel : 06 32 51 82 55