

Mehdi
OUARCHE



Je suis consultant, formateur et coach, spécialisé dans l'efficacité individuelle, collective et organisationnelle. J'accompagne des personnes, des professionnels et des entreprises dans l'amélioration de leur performance, de leur communication et de leur gestion du stress. J'ai fondé le cabinet Sphère Grise, une structure dédiée au développement des compétences et à l'accompagnement en milieu professionnel.

Mon approche est résolument pragmatique : je conçois des formations, ateliers et outils concrets pour développer les soft skills, la confiance en soi, l'intelligence émotionnelle et la coopération en équipe. Je m'appuie sur des méthodes que j'ai développées au fil de mes expériences, comme la méthode Planet® issue de mon livre *Gérer son patient*, un outil de profilage inspiré des métaprogrammes et des typologies comportementales.

Je m'inspire également de l'ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement) pour aider mes clients à accueillir leurs émotions, à clarifier leurs valeurs et à s'engager dans des actions alignées. J'intègre les neurosciences à mes accompagnements, en mobilisant les apports sur la régulation émotionnelle, la neuroplasticité ou encore la gestion de l'attention.

Ma mission est simple : rendre chacun plus autonome, plus aligné et plus efficace face aux défis du monde professionnel. Je crois profondément à la puissance de l'auto-observation, du feedback et de la pratique régulière pour générer un changement durable et mesurable.

mehdi.ouarche@spheregrise.com

mehdi.ouarche@actez-vous.com

Site web : spheregrise.com

Site web : actez-vous.com

Téléphone : +216 53 412 145

