

GOS COACHING SERVICES FÊTE SES 5 ANS D'ACTIVITÉS

Danielle Gossett-Tamarcaz, fondatrice de GOS Coaching Services, a fêté ce jeudi 1^{er} avril ses 5 ans d'activités et inauguré ses nouveaux locaux au Technopôle de Sierre.

Une trentaine d'invités ont découvert **des solutions innovantes pour rester performant**. Danielle Gossett-Tamarcaz a présenté brièvement l'historique du développement de ses activités puis a partagé deux pistes : Le **rire** pour évacuer les effets négatifs du stress et le **coaching** pour « sortir ses projets du tiroir » et mieux gérer ses priorités.

Les participants ont ensuite expérimenté un exercice de **relaxation par la respiration** abdominale guidé par Virginie Gay Bourban, relaxothérapeute.

Finalement, Gérald Métroz, fondateur de la société GMSC, journaliste et consultant sportif, a témoigné de la capacité de l'être humain à **se relever et se dépasser, malgré les différences et les épreuves**. Un débat a démontré que la gestion du stress est un véritable défi pour l'être humain dans l'évolution du monde du travail actuel.

Carpe diem !

Un parcours diversifié au service des autres

Après 20 ans comme secrétaire de direction puis **formatrice d'adultes**, au service de dirigeants d'entreprises en Suisse et à l'étranger, Danielle Gossett a vite remarqué les « freins » créés par la pression liée au stress ou à une communication frustrante. Ses clients sous-exploitaient leur potentiel. Ce constat a été le déclic pour trouver de nouveaux « outils » et se former au **coaching professionnel** dès 2002. Formation achevée par 2 diplômes de **coach professionnelle certifiée** puis spécialiste en coaching d'entreprise.

3 domaines de prédilection

Gestion du stress, évolution de carrière et motivation. Pionnière depuis 2004, ses séminaires de **cohésion d'équipe** incluent des exercices en yoga du rire qui permettent d'évacuer les tensions physiques et mentales, facilitent la communication et insufflent une nouvelle énergie bénéfique pour l'entreprise à tous niveaux.

Un retour en Valais

Aujourd'hui, Danielle Gossett entend servir davantage les entreprises dans la proximité et la continuité, dans un rôle de **révéléateur de talents et accélérateur de projets**.

Elle collabore également avec VS-link qui organise une rencontre le samedi 24 avril à la HES-SO de Sierre favorisant le contact entre les entreprises et les étudiants ou diplômés de formation supérieure.

Son souhait ? Apporter des solutions pour décharger les responsables ressources humaines se préoccupant du capital **santé** de leurs collaborateurs, de révéler leurs **talents** et de booster **l'efficacité** des individus et des équipes.

Cabinets à Sierre et Sion.