

## Kate Ensor

Kate is a qualified coach and mindfulness teacher with over 25 years experience supporting people to flourish and thrive. Beginning her working life in HR and Learning and Development, Kate is a graduate of the Chartered Institute of Personnel and Development, also holding numerous qualifications in facilitation and occupational psychology. After gaining a firm foundation in corporate learning and development, Kate established her own coaching business, Realise, in 2009. Her mission is to support others in realising flourishing and fulfilment at work and in life. Mindfulness and compassion have been transformative forces in Kate's own life, motivating her to pursue a Master's degree in Mindfulness-Based Approaches and qualify as a registered mindfulness teacher with BAMBA and EAMBA. Presence, curiosity and compassion infuse every aspect of her approach.

Kate has studied widely in body-based modalities and nature-based therapies and is also a qualified Equine Facilitated Learning facilitator. Additionally, she holds certifications as a Performance Coach, NLP Practitioner and Action Learning Facilitator and is experienced in utilising psychometric tools to support growth. Kate's diverse skills, alongside her insightful and embodied coaching approach enable her to offer a holistic and transformational approach to well-being and growth, specialising in supporting individuals navigate transition and change, reduce stress and enhance resilience and flourishing.

*Kate est une coach qualifiée et une formatrice en pleine conscience avec plus de 25 ans d'expérience dans l'accompagnement des personnes pour favoriser leur épanouissement et leur réussite. Ayant commencé sa vie professionnelle dans le domaine des ressources humaines, Kate est diplômée du Chartered Institute of Personnel and Development et possède également de nombreuses qualifications dans les domaines de la facilitation et de la psychologie du travail. Après avoir acquis une solide expérience dans le domaine de l'apprentissage et du développement en entreprise, Kate a créé sa propre entreprise de coaching, Realise, en 2009. Sa mission est d'aider les autres à s'épanouir et à se réaliser au travail et dans la vie. La pleine conscience et la compassion ont été des forces transformatrices dans la vie de Kate, ce qui l'a motivée à poursuivre un master en approches basées sur la pleine conscience et à se qualifier en tant qu'enseignante de pleine conscience auprès de l'EAMBA. La présence, la curiosité et la compassion imprègnent tous les aspects de son approche.*

*Kate a beaucoup étudié les techniques corporelles et les thérapies basées sur la nature. Elle est également qualifiée en tant que coach équin. De plus, elle est certifiée en tant que coach de performance, praticienne en PNL et Action Learning, et est expérimentée dans l'utilisation d'outils psychométriques pour soutenir la croissance. Les diverses compétences de Kate, ainsi que son approche de coaching intuitive et incarnée, lui permettent d'offrir une approche holistique et transformationnelle du bien-être et du développement, en se spécialisant dans l'accompagnement des individus en transition et en changement, la réduction du stress, ainsi que l'amélioration de la résilience et de l'épanouissement.*