

Prendre soin de soi et de ses collaborateurs

pour développer l'engagement



Audrey Favreau, Coach Professionnelle certifiée RNCP, Professeure et formatrice de yoga, Auteure.

Développer le management par le “care”

grâce au coaching & au yoga !

Le contexte

- **Les entreprises connaissent actuellement une période de profonde mutation** où les anciens schémas organisationnels sont remis en cause. Les besoins de l'entreprise et de ses collaborateurs/rices sont en constante évolution : travail hybride, adoption du métaverse, omnicanal, intelligence artificielle, quête de sens et bien-être au travail, toutes ses nouvelles réflexions et manières de travailler demandent **une plus grande adaptabilité de la part des ressources humaines et des managers.**
- Cette période de grande transition se caractérise par un stress ambiant pouvant conduire certain.e.s. collaborateurs/rices au burn-out. La santé mentale des collaborateurs/rices est un sujet majeur pour les ressources humaines et les managers. **D'après une étude de Deloitte (2021), 77% des professionnels disent avoir vécu un épisode de burnout dans leur métier actuel, chiffre qui atteint 84% chez les Millenials !**
- Enfin, de plus en plus d'entreprises rencontrent des difficultés à recruter alors que de plus en plus de collaborateurs/rices, notamment les générations Z et alpha, sont **en quête d'emplois empreint de sens et de missions alignées avec leurs valeurs.**
- Dans ce contexte, apprendre à **prendre soin de soi et de ses équipes permet de garantir productivité, innovation et développement.**





Développer le management par le “care”

Prendre soin de soi et de son équipe pour développer l'engagement.

Réfléchir et mettre en place à de nouvelles façons de travailler s'imposent à la fois au niveau individuel, collectif et organisationnel. Dans ce cadre, les coaching que je propose ont la particularité de vous aider à ralentir le temps et d'apprendre à prendre soin de soi et de ses éventuels collaborateurs. Comment ? À travers 2 concepts-clés au coeur de mon approche :

- **le “self care”** : savoir s'occuper de soi pour mieux travailler dans un contexte de flexibilité (bureau et télétravail), développer son bien-être et sa motivation, se définir avec ses vulnérabilités et ses talents pour valoriser ses différences et sa diversité, réfléchir à ce qui nous fait plaisir et nous donne de l'énergie au travail.
- **le “team care”** : savoir s'occuper de chacun des membres de son équipes pour les réengager alors qu'ils sont épuisés. En d'autres termes, compléter les méthodes de travail en collaboratif et en intelligence collective avec de l'individualisation dans la relation.

Audrey Favreau



“Le développement du potentiel de chacun réside dans sa capacité à prendre soin de soi afin d’équilibrer son système nerveux.”

- **Diplômée d’Audencia Nantes, 2002.** Audrey a travaillé pendant 11 ans au sein de la Société Générale en tant qu’auditeur interne, directrice d’agence et directrice de groupe.
- **Coach Professionnelle certifiée RNCP par l’école Coach & Team en 2012.** Plus de 1500 heures de pratique. Membre de l’EMCC France. Engagée dans un processus de supervision continue. Clients : Yves Rocher Italie, Société Générale, Moodita, SIKA, SARL Abélard, Fastweb, École Polytechnique de Milan.
- **Enseignante et formatrice de Yoga, certifiée E-RYT, YACEP (Yoga Alliance).**
- **Formations labélisées Qualiportage et éligibles aux financements publics** dont le FIFPL, l’AGEFICE, l’AFDAS, l’UNIFORMATION, l’OPCO EP.
- **Auteure du livre : Le Yoga Restauratif, 32 postures pour se détendre réellement (Ed. Grancher), traduit en italien.**
- **Présentée dans la presse française : Madame Figaro, Airzen Radio, Marie Claire, Néosanté, Medisite, Yoga Magazine,**

Mon offre à distance



Coaching individuel

pour développer un leadership aligné et authentique, mieux gérer le stress, développer la communication interpersonnelle, l'intelligence émotionnelle, le team care et l'intelligence collective de son équipe.



Coaching de groupe

pour apprendre à développer son bien-être et sa motivation, se définir avec ses vulnérabilités et ses talents afin de valoriser ses différences et sa diversité, réfléchir à ce qui nous fait plaisir et nous donne de l'énergie au travail,... (groupes de 8 personnes)



Programmes en ligne de coaching

pour apprendre à prendre soin de soi et à se relaxer à l'aide de postures de yoga restauratif, le remède ultime pour lutter contre le stress, le burn-out, l'insomnie, les troubles musculosquelettiques, les maux de tête, le travail debout et le piétinement en magasin,...

Les avantages du coaching à distance

La flexibilité et un gain de temps

Le coach et les coaché.e.s bénéficient de la suppression des temps de déplacements chronophages. Ce gain de temps permet d'en réduire l'investissement financier rendant le coaching accessible à un plus grand nombre.

La grande facilité de prise de RDV

Grâce à la visioconférence le/la coaché.e pourra convenir d'un créneau et joindre le coach en un clic, aussi bien sur son lieu de travail que chez lui/elle sans en affecter la qualité de l'accompagnement.

Une expertise disponible partout en France

Grâce au coaching à distance un.e collaborateur/rice travaillant en région pourra tout autant bénéficier des programmes proposés par le coach qu'une personne travaillant en région parisienne.

Un accompagnement de qualité

Des études américaines (Ghods, 2009 ; Berry, 2005 ; McLaughlin 2013...) ont démontré que le coaching en ligne est aussi efficace, si ce n'est davantage que le coaching en présentiel.



Référence clients

Benoit Ponte, DG Sephora France

“Audrey is a very professional coach, always results oriented. Each session ends with a real added value, allowing concrete improvements. Her past experiences give lots of credibility to advices given.”



Contactez-moi

Depuis 2013, Audrey Favreau vit en Italie mais intervient internationalement à distance. Elle a accumulé plus de 1500 heures de coaching et a formé plus de 600 personnes au yoga restauratif en Europe et dans le monde. Elle est l'auteure du livre Yoga Restauratif, 32 postures pour se détendre réellement aux Editions Grancher, traduit en italien.

E-mail

a.favreau@icloud.com

Site Web

<https://restorativeyoga.fr>

Numéro de téléphone

00 39 331 933 9325



Retrouvez-moi sur les réseaux sociaux



LinkedIn

[@audrey.favreau](#)



Instagram

[@audrey.restorativeyoga](#)



Facebook

[@audrey.favreau](#)