

# Prendere cura di sè e dei propri collaboratori

per sviluppare il benessere e il coinvolgimento



*Audrey Favreau, Coach Professionista, membro dell'EMCC, insegnante e formatrice di yoga, Autrice.*

# Sviluppare il management attraverso il *care*

**grazie al coaching & allo yoga!**

# Il contesto

- **Oggi le aziende stanno vivendo un periodo di profondo cambiamento in cui i vecchi modelli organizzativi vengono messi in discussione.** Le esigenze dell'azienda e dei propri dipendenti sono in continua evoluzione: smart working, adozione del metaverso, intelligenza artificiale, ricerca di senso e benessere nel lavoro, tutte queste nuove riflessioni e nuove modalità di lavoro richiedono una maggiore adattabilità da parte delle risorse umane e dei manager.
- **Questo periodo di grande transizione è caratterizzato da uno stress ambientale che può portare alcune persone a soffrire di burnout.** La salute mentale dei dipendenti è un tema importante per le risorse umane e i manager. Secondo uno studio Deloitte (2021), il 77% dei dipendenti afferma di aver vissuto un episodio di burnout nel lavoro attuale, cifra che raggiunge l'84% tra i Millennials!
- **Infine, sempre più aziende hanno difficoltà a reclutare dipendenti** poiché sempre più dipendenti, in particolare le generazioni Z e Alpha, cercano lavori significativi e missioni in linea con i propri valori.
- In questo contesto, una buona organizzazione del lavoro implica l'integrazione e lo sviluppo di strumenti che consentano al management, alle risorse umane e ai manager di prendersi cura di se stessi e del proprio team. **Prendere cura di sé e dei propri collaboratori aiuta a garantire produttività, innovazione e crescita.**







# Sviluppare il management attraverso il *care*

*Prendere cura di sé e del proprio team per sviluppare il benessere e il coinvolgimento.*

A livello individuale, collettivo e organizzativo sono indispensabili nuovi modi di lavorare. Hanno la caratteristica di rallentare il tempo e di dare tempo per prendersi cura di se stessi.

- Il “self care”: saper prendersi cura di sé per lavorare meglio in un contesto di flessibilità (ufficio e telelavoro), sviluppare il proprio benessere e la propria motivazione, definire sé stessi con i propri talenti e le proprie vulnerabilità per promuovere le proprie differenze, riflettere su ciò che ci dà piacere e ci dà energia nel lavoro.
- Il “team care”: saper prendersi cura di ogni membro della propria squadra per coinvolgerlo nuovamente quando è esausto. In altre parole, integrare i metodi di lavoro collaborativo e l’intelligenza collettiva con l’individualizzazione della relazione.





# Audrey Favreau



*“Lo sviluppo del potenziale di ognuno risiede nella capacità di prendersi cura di sé per riequilibrare il proprio sistema nervoso.”*

- **Laureata in Economia aziendale e management alla School of Management di Audencia Nantes (2002)**, Audrey ha lavorato per 11 anni presso la Société Générale come internal auditor, direttrice di filiale e direttrice di gruppo di 11 filiali.
- **Certificata come Coach Professionista dalla scuola Coach & Team (2012)**. Audrey ha accumulato più di 1500 ore di pratica. Membro dell'EMCC. É impegnata in un processo di supervisione continua dal 2012. Clienti: Société Générale, Moodita, Yves Rocher Italia, SIKA, SARL Abélard, Fastweb, Politecnico di Milano,..
- **Certificata come insegnante e formatrice di Yoga E-RYT, YACEP da Yoga Alliance (2018)**.
- **Autrice del libro : Restorative Yoga, ritrova la calma, gestisci ansia, rabbia, depressione (Ed. Mediterranee, 2021), tradotto in francese.**
- **Featured nella stampa italiana e francese: Donna Moderna, Vivere lo Yoga, Yoga Quotidiano, Yoga Journal Italia, Bio Magazine, Macrolibrarsi, Madame Figaro, Yoga Magazine,...**

# La mia proposta online e in presenza



## Coaching individuale

per sviluppare una leadership autentica, gestire meglio lo stress, sviluppare la comunicazione interpersonale, l'intelligenza emotiva, il team care e l'intelligenza collettiva del proprio team.



## Coaching di gruppo

per imparare a sviluppare il proprio benessere e la propria motivazione, definirsi con i propri talenti e le proprie vulnerabilità per valorizzare le proprie differenze (gruppi di 8 persone).



## Programmi a distanza di coaching

per imparare a prendere cura di se stessi\* e rilassarsi utilizzando posture di restorative yoga, l'ultimo rimedio per combattere lo stress, il burn-out, i disturbi muscolo scheletrici, il lavoro in piedi in negozio o seduto,...

# I vantaggi del coaching da remoto

## *Flessibilità e risparmio di tempo*

Il coach e i coachee beneficiano dell'eliminazione dei tempi di viaggio. Questo risparmio di tempo aiuta a ridurre l'investimento finanziario, rendendo il coaching accessibile a un numero maggiore di persone.

## *Facilità nel prendere appuntamenti*

Grazie alla videoconferenza il coachee potrà concordare un appuntamento e collegarsi con il coach in un click, sia sul posto di lavoro che a casa senza intaccare la qualità del supporto.

## *Competenza disponibile ovunque in Italia e in Portogallo*

Grazie al coaching a distanza, un dipendente che lavora in Portogallo potrà beneficiare degli stessi programmi di chi lavora in Italia.

## *Un supporto di qualità*


Studi americani (Ghods, 2009; Berry, 2005; McLaughlin 2013, ecc.) hanno dimostrato che il coaching online è altrettanto efficace, se non di più, del coaching in presenza.



# Feedback clienti

*Benoit Ponte, ex-CEO di Yves Rocher Italia & Portogallo*

“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.”





# Contattarmi

*Dal 2013, Audrey Favreau vive in Italia ma lavora a livello internazionale da remoto. Ha accumulato più di 1500 ore di coaching e ha formato più di 600 persone in Restorative Yoga in Europa e nel mondo. È autrice del libro Restorative Yoga, ritrova la calma, gestisci ansia, rabbia, depressione (Ed. Mediterranee) tradotto in francese.*

## E-mail

[a.favreau@icloud.com](mailto:a.favreau@icloud.com)

## Sito Web

<https://restorativeyoga.it>

## Cellulare

331 933 9325





**LinkedIn**

[@audrey.favreau](#)



**Instagram**

[@audrey.restorativeyoga](#)



**Facebook**

[@audrey.favreau](#)