



06 63 51 58 19



nathfav@gmail.com



www.brain-zone.fr



@Nathalie-Favreau

Siret : 882 384 977 00014

EXPÉRIENCES & FORMATIONS

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

Formatrice indépendante

Gérante de BRAIN ZONE | 2023 à Aujourd'hui
FPA / Efficacité professionnelle (Optimiser son leadership, management, gérer les conflits).
Développement personnel (gestion du stress & des émotions, motivations,..)

Préparateur mental

BRAIN ZONE | 2020 à Aujourd'hui
Accompagnement & suivi à l'optimisation de la performance.

Responsable de développement DALKIA PACA (EDF)

Agence tertiaire / Santé | de 2016 à 2023
Développement commercial secteurs tertiaire et santé, négociation, gestion de projet, risk management, RSE,..

Chargée de développement DALKIA IDF (EDF)

Agence collectivités / Habitat | 2014 à 2016
Développement commercial sur les marchés publics et privés, gestions de projet, CRM

Chargée d'affaires DALKIA IDF (EDF)

Marché réseaux et aménagement urbain | 2008-2013
Gestion portefeuilles clients, prospection, développement commercial, appels d'offres,...

DIPLÔMES & CERTIFICATIONS

Formation «Formateur Professionnel pour Adultes»

Titre professionnel RNCP - Organisme LUZ CARE(2022)

Formation «Coach de performance en Entreprise»

Certification et licence Profils 3EES (2022)

Formation «Préparateur mental» basée sur l'analyse des profils d'états d'esprit spontanés

Certification et licence profils 3EES (2022)

Certification de préparateur pour le suivi de la préparation physique et l'accompagnement à l'optimisation de la performance des sportifs.

TRANS-FAIRE (2021)

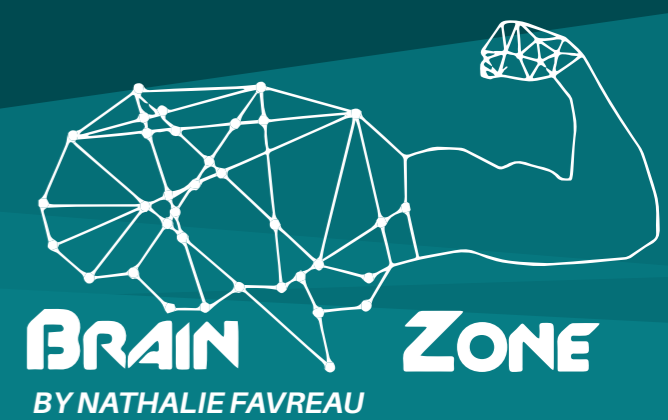
Certification de préparateur mental pour les sportifs

LNF (2019)

Master en Marketing Opérationnel International

Ecole supérieure de vente (2008)

FORMATRICE PROFESSIONNELLE
PRÉPARATRICE MENTALE
COACH DE PERFORMANCE EN ENTREPRISE



DEVENEZ LE COMMANDANT DE BORD
DE VOTRE CORPS ET DE VOTRE ESPRIT.

Bonjour,

01

ACCOMPAGNEMENT DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Suite à un audit personnalisé, nous définirons ensemble les points sur lesquels vous rencontrez des difficultés. Nous vous accompagnons dans l'identification de vos ressources, la définition de vos propres solutions et la transformation de ces changements en pleine sérénité.

Je suis préparatrice mentale, formatrice certifiée et coach en développement personnel et efficacité professionnelle. J'accompagne des sportifs de haut niveau, managers, leaders...dans l'élaboration de stratégies mentales pour atteindre l'excellence.

Ma méthode ? Le Coaching de Performance 3EES ! C'est une méthode favorisant l'émergence de la performance en pleine conscience, en fonction des caractéristiques de la personnalité. Au cœur de cette méthode se trouvent les Profils et le modèle 3EES, qui prennent en compte les trois centres d'intelligence de l'être humain - trois super pouvoirs qui, lorsqu'il en obtient les clés, font d'un individu le maître absolu de sa destinée.

Le Coaching de Performance 3EES, c'est la rencontre de l'essence et de la compétence, afin que chacun puisse apprendre à performer dans le bien-être et l'équilibre. Si, en tant que leader, vous visez à la fois l'excellence et le bien-être des individus qui évoluent au sein de votre structure, alors le Coaching de Performance 3EES est pour vous !

Mon crédo : « **Viser l'excellence par la performance et le développement des aptitudes mentales en fonction des caractéristiques de la personnalité** ». Et je vous accompagne pour être ce Top Performer !

Nathalie FAVREAU

02

PRÉPARATRICE MENTALE.

La préparation mentale est l'outil numéro 1 des grands champions ! Que vous soyez sportifs et/ou managers, vous avez à gérer les mêmes situations de stress et des émotions intenses. A travers les modules de formation, nous vous transmettons tous les outils permettant de renforcer vos habiletés mentales et devenir un Top Performer.

03

COACH DE PERFORMANCE EN ENTREPRISE

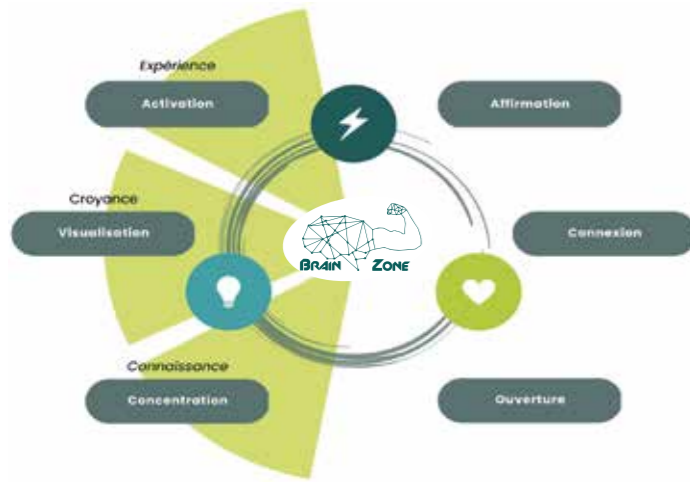
Devenez le manager idéal. Suivez une formation pour un management d'équipe efficace personnellement & professionnellement.



Le coaching 3EES en entreprise permet de répondre à chaque demande.

Les offres sont établies "sur-mesure" et nous nous adaptons à votre demande. Nous proposons différentes formules : du coaching individuel, des ateliers Team Building en entreprise, des sessions de formations d'un ou plusieurs jours en centre ou dans votre structure...cf ci-après les domaines d'interventions.

LES 6 APTITUDES LIÉES À LA PERFORMANCE



DOMAINES D'INTERVENTIONS

Efficacité Professionnelle

- Optimiser son Leadership, clef de la performance en management
- Développer son potentiel relationnel et commercial
- Présentation commerciale d'une offre technique
- Gestion du temps de travail : développer son efficacité professionnelle grâce au Mindmapping
- Maîtriser les techniques de vente
- Formateur professionnel pour Adultes
- Mieux communiquer pour mieux motiver et créer l'engagement de ses collaborateurs
- Élaborer son plan de communication
- Gestion des situations conflictuelles
- Savoir construire des routines

Développement Personnel

- Améliorer la confiance en soi et l'affirmation de soi
- Gestion du stress et des émotions
- Améliorer sa concentration
- Séances de sophrologie (collectives ou individuelles)

Sport Santé & Performance

- La préparation mentale, la clef de la performance sportive
- Planifier efficacement les cycles d'entraînements
- Nutrition et prévention des blessures
- Physiologie féminine et Syndrome du RED'S (Déficit Énergétique Relatif)

MÉTHODOLOGIE

La formation



En fonction des attentes, nous élaborons ensemble le contenu et les objectifs de la formation en abordant les thèmes les plus pertinents pour bâtir la performance d'équipe.

Le coaching



Chaque membre de votre structure peut recevoir une session de coaching durant laquelle lui sont présentés son profil 3EES ainsi que des techniques et des outils pour optimiser sa performance.

La pratique



Durant les sessions de groupe ou individuelles, des exercices pratiques sont animés afin de favoriser l'intégration de nouvelles attitudes et manières de penser, d'interagir et de communiquer.

Les résultats



Au cours des sessions de formation, je m'assure que le niveau de maîtrise des aptitudes de la performance est acquis. A la fin de la formation, chaque membre reçoit une attestation de réussite.

ANALYSE PERSONNALISÉE À VOTRE BESOIN

CONFIANCE EN SOI / AFFIRMATION DE SOI
Quels sont leurs impacts, comment les ajuster

FIXATION D'OBJECTIFS
Optimiser ses objectifs pour aller plus loin

ROUTINE
savoir construire des routines de performance

DISCOURS INTERNE
Maîtriser le discours interne pour en faire un outil de performance



CONCENTRATION
Optimiser sa concentration

GESTION DU STRESS
Combattre efficacement le mauvais stress

IMAGERIE MENTALE
Utiliser l'imagerie mentale pour progresser

MOTIVATION
La mesurer & agir pour la renforcer