

OFFRE DE SERVICES

# COACHING & BIEN-ÊTRE

POUR DIRIGEANTS & ÉQUIPES

CONFÉRENCES

TEAM BUILDING  
& ÉVÉNEMENTIEL

COACHING STRESS & VITALITÉ

FORMATIONS & ATELIERS

BILANS DE COMPÉTENCES

COACHING DE PERFORMANCE  
& DE LEADERSHIP



AVEC  
**ANAÏS LE BRECH**  
COACH PROFESSIONNEL

# TABLE DES MATIÈRES

---

01

A propos d'Anaïs

02

Expertise

03

Missions clés

04

Prestations

05

Ethique professionnelle



# A PROPOS D'ANAÏS

---

Auparavant avocate d'affaires en fusions & acquisitions pendant 7 ans en France & à l'étranger, j'ai créé ma propre activité il y a 4 ans afin d'accompagner chacun vers son plus grand potentiel : prendre sa juste place professionnelle avec audace et prospérité, tout en respectant sa santé & sa joie.

J'accompagne aujourd'hui les dirigeants & leurs équipes à accroître leur niveau de performance & de bien être afin de mieux servir leurs projets entrepreneuriaux & intrapreneuriaux, auprès de leurs clients, collègues & pairs.

Dans le cadre du changement de paradigme sociétal que nous vivons, le monde *corporate* est amené à se transformer vers un modèle d'entreprise libérée. Ce modèle appelle à renforcer l'inclusivité, la créativité, et l'épanouissement de chacun pour une meilleure fidélisation des parties prenantes et une meilleure performance économique et sociétale. L'enjeu étant de préserver le plus précieux capital de chaque projet d'entreprise : l'humain.

Je m'engage, avec intrépidité & perspicacité, à être un catalyseur de ces changements au service de votre projet entrepreneurial, votre posture de dirigeant, de vos équipes afin de contribuer à cette vision d'un Monde des affaires au service de l'Humain.

## COMPÉTENCES CLES

COACH MINDSET &  
BUSINESS

EXPERTE EN HUMAN  
DESIGN

ENSEIGNANTE DE YOGA  
KUNDALINI

CONFÉRENCIERE

## FORMATS POSSIBLES

*Présentiel & Distanciel*

*Séminaires & Conférences*

*Ateliers réguliers*

*Coaching 1-1 & de groupe*



MON EXPERTISE

# POURQUOI COLLABORER ENSEMBLE ?

Forte de mon expérience d'avocate d'affaires pendant 7 ans, je possède une vision globale et immédiate des enjeux des entreprises, aussi bien concernant leurs clients, que leurs équipes & leurs dirigeants.

Je développe aujourd'hui une expertise unique qui allie compréhension des enjeux humains & systémiques, à la compréhension des enjeux matériels & financiers nécessaires à la réussite de tout projet entrepreneurial.

Cette compétence clé & ce regard perspicace sont rendus possibles grâce à une posture d'accompagnante professionnelle et grâce à différents outils : le coaching qui sert la transformation, le Human Design qui décrit l'unicité de chacun et ses zones de génie, et bien entendu un ensemble d'outils somatiques pour renforcer la vitalité.

Au-delà, je sais recréer du lien grâce aux outils d'intelligence collective. Nous renforcerons également les compétences relationnelles de chacun en transmettant la maîtrise de l'art relationnel à travers des outils de communication consciente, et surtout grâce à l'analyse systémique de votre organisation.



## OUTILS CLÉS

### COACHING & HUMAN DESIGN



Oser l'art de la transformation pour faire grandir leadership & créativité au service de sa vision entrepreneuriale. Identifier les zones de génie, la puissance des synergies relationnelles ainsi que les besoins motivationnels de chacun afin de renforcer l'engagement.

### COACHING DE PERFORMANCE



Mise en place de process en interne & transmission d'outils pour favoriser la performance, la productivité & l'autonomie des équipes.

### COACHING STRESS & VITALITÉ



Renforcer la QVT, la vitalité et la performance grâce aux techniques somatiques (yoga, aromathérapie, respiration, libération émotionnelle). Transmettre des outils simples à mettre à pratique en ce sens.

### COMMUNICATION RELATIONNELLE

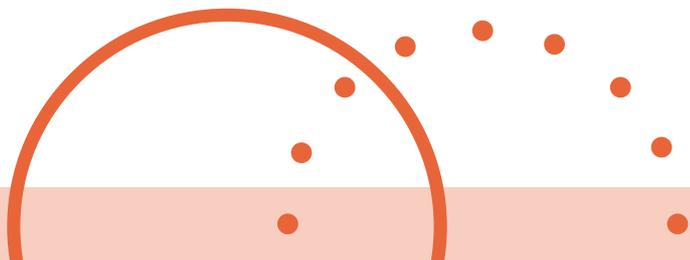


Créer des espaces de communication en interne & transmettre des outils de maîtrise de l'art relationnel & de communication bienveillante en créant des espaces d'intelligence collective.

### APPROCHE SYSTÉMIQUE



Utiliser l'approche systémique à travers les constellations systémiques et l'outil IFS au service de la gestion de conflits, dysfonctionnements & tensions en ramenant de l'équilibre, de la justesse et de la fluidité dans vos structures organisationnelles



# MES MISSIONS CLÉS

Ma mission est de renforcer le bien-être des dirigeants et des équipes au service de la performance, de l'épanouissement personnel et du rayonnement des talents au sein de l'entreprise.

Par ricochet, mon intervention a pour effet de réduire les coûts colossaux du turnover et de l'absentéisme ainsi que les coûts cachés reliés au stress, burn-out, aux risques psycho-sociaux, au désengagement et au manque de productivité parmi les équipes.

## *Quelques chiffres clés en 2022 :*

- Taux de rupture des CDI en 2022 tout secteur confondu : 40% en moins d'un an
- Coût moyen du turnover : entre 6 à 10 mois de salaires (selon poste occupé)
- Motifs principaux de rupture :
  - le manque d'évolution de carrière et d'opportunité d'avancement,
  - les méthodes de management des supérieurs non adaptées
  - l'environnement de travail et la culture d'entreprise pas convaincants
  - le manque de responsabilités et de défis
  - le salaire et les avantages insuffisants
  - le manque de reconnaissance

## **PRIORITÉS D'INTERVENTION**

### *Objectifs*

- Accroître la performance & la productivité
- Accroître la cohésion et la communication au sein de vos équipes
- Accroître les compétences managériales, la créativité & l'engagement des équipes
- Accroître le niveau de bien-être & de vitalité
- Identifier les zones de génie & talents individuels pour les mettre au service du projet d'entreprise
- Créer des process en faveur de l'amélioration de la productivité, de l'autonomie, et de la communication interne

### *Conséquences*

- Réduire le stress & l'anxiété, réduire les risques de burn-out, le taux de turn-over & l'absentéisme
- Prévenir les risques psycho-sociaux au travail
- Réduire le manque de productivité, de créativité & d'implication
- Réduire les blocages relationnels et les temps de latence décisionnelle
- Utiliser de façon plus efficiente les talents de vos équipes au service du projet entrepreneurial



SERVIR L'HUMAIN

# PRESTATIONS PROPOSÉES

Dans chaque projet, nous avons tendance à négliger le facteur déterminant de réussite : le capital humain.

Aussi, je vous accompagne à relever les défis du capital humain en renforçant les espaces de vivre ensemble ainsi que la cohésion entre les équipes à travers l'acquisition de *soft skills* en art relationnel & managérial, tout en soutenant la performance & l'épanouissement personnel grâce à des outils de coaching, de gestion du stress & de la vitalité.

L'ensemble de ces prestations sont disponibles en ligne et en présentiel selon un format créé sur mesure ensemble selon vos besoins.

## EN COLLECTIF

- Team building & Evènements Internes
- Coaching stress & vitalité
- Coaching de performance
- Coaching en communication relationnelle
- Coaching en synergie d'équipe
- Constellations systémiques
- Ateliers & formations (Gestion du stress, Productivité, Human Design, Communication relationnelle, Neuro-Sciences, Equilibre vie pro-vie perso)
- Cercles de paroles
- Conférences

### *Exemples de services clés en mains*

- Journée Gestion du Stress & Vitalité
- Atelier Concentration & Productivité
- Journée Confiance en Soi
- Séminaire en Communication relationnelle
- Atelier Human Design & Talents
- Atelier Sens & Engagement professionnel

## EN INDIVIDUEL

- Bilan de compétences
- Coaching de performance
- Coaching de direction
- Coaching stress & vitalité
- Human Design (outil de connaissance de soi)
- Techniques de reprogrammation mentale
- Coaching en Libération émotionnelle
- Constellations individuelles & familiales

### *Exemples de services clés en mains*

- Bilan de compétences
- Accompagnement des onboardings & outboardings
- Accompagnement en Human Design
- Accompagnement en gestion d'équipes
- Accompagnement de performance



**ETHIQUE  
PROFESSIONNELLE**

# **CADRE D'EXERCICE**

L'accompagnement est un art relationnel qui nécessite de suivre un cadre, une éthique professionnelle tout en laissant l'espace à l'humain de s'exprimer.

Voici le cadre sur lequel je fonde chacun de mes accompagnements ou espaces de formations afin de me permettre d'être dans la posture juste nécessaire à la métamorphose :

## **CADRE D'ACCOMPAGNEMENT**

- Soutien inconditionnel
- Présence & posture juste
- Bienveillance & Consentement
- Respect de la Confidentialité
- Engagement
- Intuition
- Vulnérabilité
- Feedback & rétrofeedback
- Ethique ICF (International Coach Federation)

## **EXPÉRIENCES & FORMATIONS**

- 7 ans d'expérience en qualité d'avocate d'affaires en M&A en France & à l'étranger (conseil de grands groupes internationaux, fonds d'investissements, managers & PME)
- 4 ans d'accompagnement en tant que coach & mentor (bilan de compétences, reconversion professionnelle & développement d'activités)
- 4 ans de facilitations de groupes dans le cadre de cercles, ateliers & immersions autour du Kundalini Yoga (particuliers & entreprises)
- Organisatrice de sommets en ligne sur l'entrepreneuriat & conférencière
- Formation Creator Coaching Program (2020)
- Formation de Kundalini Yoga (2019)
- Formation Business Constellation Practice (2023)
- Formation à la facilitation de cercles de paroles & de chants (2020 & 2022)
- Formation en neurosciences (2020)
- Formation en Communication Non Violente (2019)



# OFFERT

UN ATELIER  
EN LIGNE OFFERTE  
POUR VOS ÉQUIPES

*RECOMMANDÉE PAR*





**MERCI**  
**A BIENTÔT !**

*AU PLAISIR D'ÉCHANGER  
POUR DÉFINIR ENSEMBLE VOS BESOINS  
ET CRÉER UN SERVICE SUR MESURE  
POUR VOTRE ENTREPRISE*

contact@anahathalife.com

+33-6-86-60-45-83

www.anahathalife.com

@anahathalifecoaching