**Antonin FRETARD (promotion 2021)**

**Présentation :**

Vous êtes au bon endroit si :

Vous avez le sentiment d’avancer dans le vide, de ne pas être à votre place.  
Vous êtes perdu et ne trouvez pas de sens dans ce que vous faites.

Vous vous sentez bloqué.  
Vous savez que vous devez faire autre chose mais ne savez pas par quoi commencer ? Comment faire ? Pourquoi y aller ? Où aller ?

Vous n’êtes pas épanoui. Vous êtes là par défaut.  
Vous êtes démotivé, désemparé.

Je vous rassure.  
Trouver sa voie, ça s’apprend.  
Je suis aussi passé par là. La clarté vient sur le chemin.

Dans ces questionnements de carrière, je propose un process qui a fait ses preuves sur des centaines de coachés. L’objectif est simple : découvrir qui vous êtes, vos talents, vos rêves cachés, affronter vos peurs, et passer à l’action. Si vous suivez ce chemin, votre chemin, je peux vous assurer que vous trouverez des réponses à vos questions.

Le process se décompose en 5 piliers :  
1. Les fondations, vous, votre personnalité, vos rêves.  
2. Votre passé, vos compétences, vos talents.  
3. Votre futur, vos plans de carrière.  
4. Le présent, la mise en action dans le réel.  
5. Maintenant.

J’accompagne les dirigeants, cadres, managers, étudiants, dans un objectif de clarté, de performance, et de bien-être.

Tout cela sur des problématiques personnelles (gestion des émotions, quête de sens, passage à l’action, dépassement d’une peur ou d’un conflit, valeurs et aspirations…) et professionnelles (prise de décisions complexes, leadership, gestion du temps, identification d'angles mort, prise de recul…).

Je vous offre le moyen de vous épanouir, de prendre confiance en vous, de découvrir votre potentiel infini, et de trouver enfin ce sens qui vous manque.

Quelques précisions sur le coaching qui vous attend.  
- Je ne suis pas une approche particulière du coaching. Chaque relation avec mes clients est différente et notre travail est sur mesure.  
- Je ne suis pas un consultant, un psy ou un mentor. Mon rôle est de vous aider à trouver les réponses qui sont vraies pour vous, pas de vous les donner.  
- Je considère notre temps ensemble comme sacré, j'en attends que vous en fassiez de même.  
- Je ne juge jamais.  
- Nos échanges sont confidentiels et régis par le code déontologique d’ICF (International Coaching Federation).  
- Notre collaboration est cadrée par un contrat qui définie les règles du jeu, ce qu'est le coaching, ses limites et sa durée.

**Lieu :**

À voir avec le futur coaché.

**Parcours professionnel :**

Je m'appelle Antonin Fretard et suis originaire de Bernay, en Normandie.  
Ancien alumni de l’EMN sur le campus de Caen, j'ai 27 ans.

Je suis passionné par l’humain et le concept de bonheur depuis mon enfance. La notion de bien-être et d'alignement m’obsède. D'aussi loin que je me souvienne, je répétais sans cesse : « l'important c'est d'être heureux ». J’ai d’ailleurs écris mon mémoire sur le bien-être des étudiants en alternance pendant la période COVID.

À 16 ans, j'ai commencé à beaucoup lire sur le développement personnel, la sociologie, la psychologie humaine, et la philosophie. J'ai beaucoup travaillé sur moi-même en remettant toujours en question ma façon de penser et en affrontant mes peurs.

J'ai fait de l'escrime à haut-niveau pendant plus de 20 ans. C’est là que j’ai appris ce qu’était la préparation mentale, la gestion des émotions, le leadership, la confiance en soi, l’importance de la santé physique et mentale, la puissance d'une vision forte...

Cela fait un an que j'ai totalement arrêté l'escrime mais le sport continue de rythmer ma vie (trail, musculation, randonnée/trek...). Je suis également musicien percussionniste, guitariste et chanteur.

Professionnellement, j’ai travaillé deux ans en tant que responsable marketing et communication dans le secteur industriel. J'ai ensuite travaillé en tant que commercial indépendant pendant un an.

Puis, j'ai passé un an à m'entraîner et à passer des tests pour rejoindre les services spéciaux français. Ce fut une année forte en apprentissage et en découverte de moi-même.

Enfin, je me suis lancé corps et âme dans le coaching professionnel où j'impacte la vie des personnes que j'accompagne.

**Formation :**

Ma formation continue s'effectue auprès de différents coachs internationaux et organismes (Marc Beretta, Rich Litvin, Steve Chandler, Mastin Kipp et divers programmes annexes).

**Domaines d'expertise :**

Evolution professionnelle; Organisation de sa recherche d'emploi; Création d'entreprise; Relations inter-personnelles; Bien être au travail; Life coaching; Problématiques managériales; Rebond professionnel.

**Autres thématiques :**

Pour des profils de dirigeants, CEO, entrepreneurs, j'accompagne également sur un aspect plus poussé sur les notions de performance, gestion du temps, gestion des ressources, leadership.

**Langue pratiquée :**

Français