

## Coach certifiée & Auteur

*Mieux vivre Avec  
la fibromyalgie, la maladie  
chronique, ....*



## Parcours

de 2017 à 2020

**Evolution** du métier de Consultante en Communication / Webmarketing  
**vers le métier de Coach, Auteur & Entrepreneur du web Infopreneur**

2015 à 2016 - Dircom & webmarketing dans l'écosystème de l'innovation  
2008 à 2014 - Communication numérique dans le **tourisme**  
1986 à 2007 - Relations Publiques dans la **grande consommation alimentaire**

## Formation

**depuis Novembre 2018, et toujours en cours en 2020,**  
formations & coaching, **avec des coachs/experts de haut niveau :**

- **Académie Zéro Limite** & La Meilleure année de votre vie avec Martin Latulippe
- **NeuroBusiness School** avec David Lefrançois & Yannick Alain,
- **Douance** avec les Emotifs Talentueux de Nathalie Alsteen (haut potentiel & hypersensibilité)
- **Power** (burn out, gestion du stress & Théorie PolyVagale) avec Sandra Boré EfferveScience
- **Permaculture** : écologie humaine, facilitation, agilité
  
- **Moocs thématiques** (entrepreneuriat, innovation, management,...)
- **DU eSanté Université Caen** (écosystème de l'innovation de la santé)
- & participation à des **Challenges de l'innovation numérique** :  
Hackathon santé réseau Hacking Health, Startup Week end réseau Techstars, 24 h d'innovation managériale, workshop Normandie Incubation, meet-up Club agile & Printemps Agile, conférences TedX, NWXSf....
  
- **Mentor Club Normandie Pionnières** dans le cadre du Projet Européen AWE - Accelerating Women Enterprise.
  
- **2018 : Coach professionnel consultant**
  
- **certification RNCP7(niveau Master) + accréditation EMCC, avec Linkup Coaching**  
==> sujet de mémoire « **en quoi le coaching peut contribuer au mieux-vivre avec la fibromyalgie, la maladie chronique ?** »
  
- **2017** : obtention de 2 Certificats de Compétences Professionnelles
  - **5 jours pour entreprendre**, avec la CCI Caen Normandie
  - **Animateur Webmarketing**, avec l'école StarTechNormandy, labellisée Grande école du numérique, formation pour **valider ma pratique professionnelle, en production de contenus et community management depuis 2006,**

## Formation initiale

## 10 ans Missions Comm'numérique

### **2016      Animateur Webmarketing** **>HPE Ingrédients, start up biotechnologie alimentation santé - Caen**

- >Mise en place de la stratégie de communication digitale
- >Architecture de l'information, charte éditoriale, rédaction web et SEO
- >Conception du site sur WordPress, cahier des charges et pilotage du webdesigner
- >Création des profils et animation sur les réseaux sociaux LinkedIn Twitter
- >Accompagnement du créateur sur sa stratégie et training de pitches pour collecte de ressources

### **2015      Responsable Communication** **>Seinari, agence régionale de l'innovation de Haute-Normandie - Rouen**

- >Pilotage de l'ensemble des actions de communication, en partenariat avec l'écosystème de l'innovation
- >Accompagnement en communication des porteurs de projets de l'incubateur

### **2013-2014    Communication digitale** **>Office de Tourisme des Portes de l'Eure (Giverny, Vernon, Pacy)**

- >Stratégie du numérique : mise en place du nouveau dispositif national "OT du futur"

### **2010-2011    Responsable contenu éditorial et outils numériques** **> CDT 17, Comité départemental du tourisme Charente-Maritime**

- >Animation du réseau des 65 offices de tourisme pour mise en place du plan numérique
- >Production éditoriale pour les sites, newsletters et réseaux sociaux
- >Community management *Grand prix de la communication 2011*

### **2008-2013    Responsable de la communication** **>Auberge de Bardigues**

- >Plan de com' et production de l'ensemble des outils (blog, print, réseaux sociaux, RP, événements)  
*Trophée de l'innovation numérique de la CCI de Montauban 2010*

### **2007-2012    Consultante indépendante en Social Media et Blogging** **>La Libellule digitale, créatrice et gérante de la Sarl, Bordeaux**

- >Mise en place d'expériences de blog et social media
- >Conseil stratégique, opérationnel, formation des équipes internes
- >>Pour AOC Côtes de Bordeaux, 5 restaurants, 2 chambres d'hôtes, 1 office de tourisme, 1 maison édition

**A partir de 2006, blogueuse & expérimentations multiples en Editorial numérique**

## ... + 20 ans Relations Publiques

**1986-2006** 20 ans de consulting  
avec expertise en **grande consommation alimentaire/vins**

## Entrepreneuriat

- **3 sarl = 18 ans** créatrice et gérante
- **1 association**, créatrice et présidente, **5 ans**, **Club Networking & Gourmandise, Bordeaux**
- **activité VDI, 7 ans**, **conseillère Guy Demarle** (vente par réunion à domicile de matériel de cuisine)

## Maladie chronique

- expérience du parcours de la maladie chronique avec la **fibromyalgie depuis 25 ans**
- maladie invalidante reconnue :
  - par ALD (affection longue durée) et **invalidité 2** (par CPAM)
  - RQTH** (reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé) (par MDPH)

## Réseaux

- **réseaux Normandie** : Granville Digital                      Club Normandie Pionnières
- **EMCC association professionnelle européenne des Coachs** (European Mentoring and Coaching Council = Conseil Européen du Coaching, du Mentorat et de la Supervision)

## Mon identité numérique

<https://www.helene-frebourg.com>

Depuis **2007** très active sur les Réseaux sociaux :

**==>voir les profils au nom d'Hélène Frébourg**

*Linkedin Twitter Instagram Facebook*