



ACCOMPAGNER L'HUMAIN DANS SON FONCTIONNEMENT OPTIMAL

PRINCIPALES COMPETENCES

Relations humaines : accompagner, guider, intégrer, écouter, créer du lien, de la cohésion

Animation, formation, conseil : pédagogie, motivation, mise en action / mouvement

Management de projet : auditer, accompagner le changement, favoriser un meilleur climat de travail, une meilleure intégration et communication au sein des équipes

Organisationnelles : planifier, organiser, structurer, élaborer des procédures

PARCOURS PROFESSIONNEL

CONSULTANTE, COACH, SOPHROLOGUE ET FORMATRICE (chef d'entreprise) depuis 2021

J'accompagne les individus et les groupes dans la relation à soi et aux autres en utilisant les bienfaits de sophrologie et les outils de coaching et psychologie positive.

ASSISTANTE DE DIRECTION de 1997 à 2021

Secteur de la logistique, de l'automobile et de l'industrie

Direction Générale, Direction des Ressources Humaines, Direction Commerciale et Direction Transport

- Organiser et animer des groupes de travail hétérogènes (avec suivi du plan d'action)
- Rencontrer individuellement des collaborateurs pour écouter et recenser besoins, envies, idéaux
- Identifier l'organisation et ressources nécessaires
- Débriefing une équipe, mettre en place et suivre des plans d'actions
- Être à l'écoute et assurer la liaison entre l'équipe et la Direction
- Créer de la cohésion d'équipe, dynamiser l'entente et faciliter le dialogue
- Construire un planning d'intégration et intégrer les nouveaux collaborateurs
- Organiser des réunions et des séminaires (logistique nationale et internationale)
- Mener, suivre, réaliser un projet
- Gérer des déplacements (avion, train, hôtel, restauration)
- Être en amélioration continue
- Gérer l'administration du personnel (180 personnes) : déclaration d'embauche, contrat de travail, avenant au contrat, licenciement
- Ecrire un processus, un mode opératoire
- Appliquer et former à la méthode 5S
- Elaborer des procédures en vue de l'obtention de normes ISO
- Créer une grille d'audit en lien avec un processus
- Auditer et synthétiser des résultats

FORMATION

2022	Facilitatrice SPARK Résilience (en cours)
2022	Coach en psychologie positive
2021	Coach professionnel et personnel (niveau 6)
2020	Rigologie II
2020	Master Sophrologie Caycédienne
2020	Certificats Facilitateur en éducation positive
2019	Certificat de sophrologie
2018	Certificat animatrice Yoga du rire
2018	Praticienne en massage assis
1997	BTS Assistante de Direction
1995	Baccalauréat Sciences techniques et tertiaire Actions Communication Administrative
1994	BAFA

ACTIVITES EXTRA-PROFESSIONNELLES

Marche, natation, corde à sauter, salsa, découverte, voyage, sophrologie

