



50 ans
En couple, 4 enfants
26, rue du Commandant Mouchotte 75014 Paris
06 48 18 46 11
contact@evelynsinimale.fr

Formation

Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique,
Praticienne en hypnose : Technique pour développer l'intuition et l'intelligence du cœur.
FLP Future Life Progression, 2017.

Enseignante de Yoga

Techniques respiratoires et posturales de Hatha Yoga -
Techniques mentales et psychosomatiques issues du Raja
Yoga et du Yoga Nidra.

Université occidentale de Yoga 2016

Coaching intuitif

Utiliser les ressources émotionnelles pour valoriser les
compétences, comprendre les modes de fonctionnement
relationnel, conduire le changement.

CR Consulting 2010

Santé Humaniste : Accompagnement émotionnel, spécialisation périnatalité.

Canaliser l'émotion pour développer les potentiels.
Accompagnement basé sur l'écoute émotionnelle et
l'intuition.

Institut Ama 2007

Diplômée de l'Université de Communication Européenne RSCG Campus 1991

Action Globale

Renforcer les ressources mentales, émotionnelles et corporelles :

Les capacités d'analyse et d'adaptabilité,
L'agilité et le confort relationnel,
Les motivations, la créativité, les potentiels d'évolution,
L'autonomie et la responsabilité dans la prise de décision,
La précision et la pertinence de l'action face au pluralisme des
réalités contextuelles, collectives et individuelles.

Pédagogie

Accompagner l'individu dans sa globalité (tête, cœur, corps).
Comprendre, valoriser, aligner les ressources cérébrales,
comportementales et corporelles, par l'étude et la pratique.
Mettre en situation les expériences et besoins spécifiques de
chacun.

Travailler en groupe, pour expérimenter chaque
fonctionnement individuel dans une réalité collective.
Valoriser les interactions.

Faire le lien entre des pratiques ancestrales et les besoins
professionnels d'aujourd'hui.

Pratiquer le Yoga et la méditation.

Accueillir avec bienveillance et neutralité.

Susciter la co-responsabilité et l'autonomie.

Compétences

Adapter la philosophie du yoga et ses pratiques, s'appuyer sur les techniques de coaching et sur les ressources émotionnelles pour construire des stratégies et des outils de développement durable de l'efficacité et de la coopération.

Construire un programme de formation et ses différents modules, définir un contenu pédagogique et choisir les techniques pédagogiques adaptées.

Animer un groupe et/ou un individu et l'accompagner vers son objectif.

Évaluer les acquisitions des connaissances et mettre en place des actions de soutien et une stratégie de développement.

Domaine d'intervention

Développement personnel et professionnel :

Compétence organisationnelle - Compétence comportementale et relationnelle.
Adaptabilité - Assertivité - Motivation.

Management :

Changement - Implication - Innovation.

Prévention :

Risques psycho-sociaux : gestion du stress et estime de soi.

Troubles musculo-squelettiques : détente et dynamisme musculaire et mental.

Parcours professionnel

2008 -2020

Accompagner la personne dans sa dimension physique, émotionnelle et mentale.

In Situ :

BETC – Agence de Communication

Accompagnement des salariés de BETC : Rester maître de ses émotions. Tirer parti de ses émotions pour être plus efficace. Développer sa confiance en soi pour agir avec précision et pertinence.

DDB – Agence de Communication

Accompagnement des salariés de DDB : Rester maître de ses émotions. Développer sa confiance en soi pour développer son implication et son adaptabilité.

FAIRWAY – Cabinet d'Avocats

Cours de yoga individuel et collectif pour apprendre à canaliser le stress et rester performant.

En cabinet :

Accompagnement individuel : adultes, enfants, femmes enceintes.

Gestion du stress, du sommeil, de l'anxiété, des addictions (sevrage du tabac et autres drogues)

Douleurs chroniques, perte de poids.

Soin des troubles de la grossesse (nausées, vomissements). Soins des troubles digestifs et circulatoires. Soins des troubles généraux (migraine, zona...)

Amélioration de la concentration, des capacités d'apprentissage.

Accompagnement pré et post natal, accompagnement du deuil périnatal.

Accompagnement fin de vie.

Animation de groupe de Yoga et méditation :

Bien-être physique et mentale. Qualité relationnelle.

Pensée et action positive.

Trouver sa place dans un groupe, apprendre à s'affirmer en toutes circonstances.

2004-2008,

TBWA : Directrice de Clientèle 360° sur le budget Cetelem. Gestion des campagnes 360° de la marque (TV, affichage, presse, radio, MD, internet). Réflexion stratégique Marketing et créative.

2003,

Springer&Jacoby Directrice de Clientèle 360° sur le budget Mercedes. Lancement de la Classe A en France et en Europe.

2000-2003,

BETC Directrice de Clientèle sur le budget Air France. Coordination des opérations promotionnelles de la marque à l'international. Responsable commerciale des campagnes du Marché France et du pôle édition.

1996-1999,

ER WORKS Chef de groupe sur le budget Citroën. Rédaction des recommandations stratégiques. Développement de la communication (TV, affichage, presse, radio, MD, dépliants promotionnels).

1992-1995,

Conquista Chef de promotion. Suivi commercial et financier des budgets Nestlé, Bonduelle, La Seita, Guerlain.