



Sonia P.



### Spécialiste de la conduite du changement, de la qualité de vie au travail et du développement personnel

#### Formations et certifications

Certifiée et supervisée Maître praticien PNL / Formée aux fondamentaux de la relation d'aide thérapeutique / Formée aux Neurosciences cognitives / l'Élément Humain / l'Analyse systémique / Théorie organisationnelle de Berne

Formée aux méthodes d'intelligence collective: Co-développement, Théorie U, Forum Ouvert.

Diplômée de Science PO Paris (DESS RH) et du CELSA (Magistère de communication).

#### Compétences et terrain d'action

Gestion du stress personnel, gestion de soi / Estime et confiance en soi / Gestion émotionnelle et relationnelle

Développement professionnel et personnel des managers

Partage de vision / Cohésion d'équipe / Gestion du stress des équipes

Rôle managérial dans le Bien-être au travail / Co-développement managérial

Conduite de projet Qualité de vie au travail / Optimisation des processus RH

Conduite du changement RH (stratégique et opérationnel)

#### Références en action de formation et consulting

Adecco / FNAC / Primagaz / Gault & Millau / Caisse des dépôts et consignations / Manpower  
Wellness Management / Right Management

