

# Sylvain DRAUX

4 rue des Sauniers  
17600 NIEULLE SUR SEUDRE

06 15 93 22 69

s\_draux@yahoo.fr

## Formateur RH & sophrologue entreprise

Améliorer la Qualité de vie au travail



### Mes domaines d'intervention

#### Formateur en ressources humaines & management

Depuis 2016 : CCI (CFA - étudiants Bac+2/3),  
Groupe LEXOM, SIFAM Formations.

2012-2016 : Maison de l'Emploi, de la Formation et  
des Initiatives Locales -

#### Sophrologue en entreprise

Depuis 2016 : CCI (CFA - préparation  
examens bac+2/3), Monkey Tie,  
Association SNC.

- ⚙ Manager, motiver et piloter son équipe.
- ⚙ Conduire un entretien (recrutement, recadrage et mobilisation).
- ⚙ Communiquer et gérer les conflits en entreprise.
- ⚙ Manager son stress.
- ⚙ Développer la confiance en soi.
- ⚙ Se préparer à un entretien : recrutement, examen, ...
- ⚙ Animer collectivement et individuellement pour un public de cadres, chef d'entreprises, managers et étudiants.
- ⚙ Créer les contenus pédagogiques et les cas pratiques.
- ⚙ Préparer les documents administratifs relatifs à la formation.

### Mes Compétences

Concevoir

Organiser

Animer

Gérer

Évaluer un groupe

### Mes autres expériences professionnelles

2012-2016

Chargé de projets et  
coordinateur RH

Maison de l'Emploi et de  
la Formation

Royan (17)

2010-2012

Consultant en  
recrutement & manager

Agence Randstad Industrie

Cognac (16)

2009-2010

Conseiller en  
formation

EGIS Formation

La Rochelle (17)

2005-2009

Chargé de  
mission RH

Syndicat Mixte du  
Pays d'Aunis

Marans (17)

### Ma formation

Titre de « sophrologue praticien »  
- Ecole de Sophrologie de La Rochelle

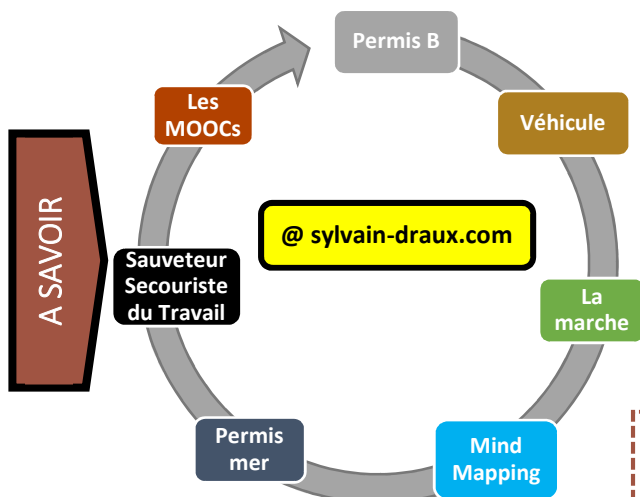
2016

Maîtrise de gestion des entreprises  
(Master 1 / Bac +4)  
- I.A.E. Poitiers

2000

D.U.T. Gestion/Commerce  
- I.U.T. La Rochelle

1997



De plus

Secrétaire de l'association  
« La Flèche Effective »

Coach pour le site Monkey Tie  
(rédaction articles RH et  
développement personnel)

- ✓ Formation de formateur.
- ✓ Formation à l'écoute active.
- ✓ Certifié en Gestion de projet (MOOC - Ecole Centrale Lille).
- ✓ Certifié en Effectuation-Démarche innovante création d'entreprise (MOOC - EM Lyon).
- ✓ Certifié Manager agile (MOOC - CNAM Paris).