

# Sylvain DRAUX

4 rue des Sauniers  
17600 NIEULLE SUR SEUDRE  
06 15 93 22 69  
s\_draux@yahoo.fr

## Formateur RH & sophrologue entreprise

Communication, management, recrutement, oser dire, connaissance de soi...



### Mes domaines d'intervention

#### Formateur en ressources humaines & management

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

2012-2016 : Maison de l'Emploi et de la Formation

#### Sophrologue en entreprise

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

- ⚙ Manager, motiver et piloter son équipe.
- ⚙ Manager son stress pour une meilleure confiance en soi.
- ⚙ Développer la mobilisation et la cohésion d'une équipe.
- ⚙ Conduire un entretien (recrutement, recadrage et mobilisation).
- ⚙ Communiquer et gérer les conflits en entreprise : oser dire !
- ⚙ Découvrir ses « soft skills ».
- ⚙ Mieux gérer son stress pour un oral + impactant !
- ⚙ 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

