



« Réaliser les potentiels individuels et collectifs »

Marie-Hélène Frémaux

Consultante Formatrice - coach - sophrologue

06 16 33 66 72

marie-helene.fremaux@wanadoo.fr

Viadeo – LinkedIn

Certifiée RP-CFI, label qualité reconnu par le CNEFOP

Compétences

- Conception de formations sur mesure – Analyse de la demande – Ingénierie pédagogique – Animation de formations – Accompagnements individuels (bilans de compétences, coaching, formations) – Ecriture journalistique – Management d'une équipe – Management en mode projet
- Dotée du Label RPCFI (Répertoire professionnel des Consultants Formateurs Indépendants).
- Membre de la commission de qualification du RP-CFI : activité bénévole
- Adhérente du Syndicat des Consultants formateurs indépendants (SYCFI) et respectueuse de sa charte de déontologie
- Membre de la Chambre syndicale de la sophrologie respectueuse de sa charte de déontologie

Formations Management

Les fondamentaux du management – Affiner et affirmer son style de management avec le MBTI – Cycle Manager avec l'intelligence émotionnelle – Résoudre les conflits efficacement grâce au TKI – Prévenir et gérer le stress – Conduire une réunion constructive – Prendre soin de son équipe – Conduire l'entretien annuel et/ou l'entretien professionnel – Recruter efficacement

Formations Communication – Efficacité personnelle – Relation client-usager

Mieux se connaître et mieux communiquer en mode projet avec le MBTI – Exploiter son potentiel avec le MBTI – Mieux vivre le changement – Bien-être au travail – Savoir gérer le stress et les émotions – Gestion du temps et des priorités – Prise de parole en public – Gagner en impact avec Power Point – Ecriture efficace – Accueil efficace – Accueil et vente au guichet

Formations Projet – parcours professionnel

Définir son évolution et son projet professionnel avec le MBTI – Rédiger CV et lettre de motivation, dossier RAEP, rapport d'activité – Préparer et réussir les entretiens de recrutement ou avec un jury – Parcours d'accompagnement du changement

Clients

Formation et coaching

Axa – Groupama – EDF – Ecole CentraleSupélec – Nestlé – Salvia – Akanéa – Société générale – Ademe – Areva – Polytechnique – Banque de France – CNRS – CNC – Inalco – Inserm – Inria – Insee – Ministères (Intérieur, Affaires sociales...) – RATP – Universités – Cabinet du premier ministre – ARS Rhône-Alpes et Aquitaine – Hôpitaux : Saint-Quentin, Mâcon...

Communication éditoriale

EDF, France Télécom, Chronopost, BNP, Caisse d'Epargne, Caisse des dépôts et consignations Groupe des Banques Populaires, MNH, Point P, Ademe, BPB France, Télémécanique, Volkswagen, Chrysler Jeep, Sopra Group, GMSIH, Compass Group, L'Oréal, Unilever, Coca-Cola, Nestlé, Palais des Congrès de Paris

Résumé du parcours de Marie-Hélène FREMAUX

- Depuis 2005 : Consultante formatrice
- 2003-2004 : Chef de projet, directrice conseil free-lance (Textuel, Euro RSCG, L'Agence...)
- 2001-2002 : Directrice de clientèle, Agence François Blanc
- 1994-2000 : Directrice éditoriale, Verbe, groupe Publicis
- 1992-1994 : Responsable d'édition, L'Agence, groupe Carat
- 1991-1992 : Rédactrice de dépêches sur la stratégie d'EDF, à destination des cadres, Agence d'information interne EDF
- 1988-1989 : Professeur de français-latin, Ecole française de Djeddah, Arabie Saoudite
- 1987-1988 : Institutrice de maternelle, Ecole française de Ryad, Arabie Saoudite

Etudes

- DESS de Techniques éditoriales et rédaction professionnelle (Sorbonne nouvelle) en 1991
- Maîtrise de Lettres Classiques (Lille III) en 1989
- Classes préparatoires littéraires (Lycée Faidherbe, Lille) de 1984 à 1986

Formations

- Gestion des conflits avec le TKI, OPP, décembre 2017
- Formation de sophrologue à l'Institut français de sophrologie (janvier 2016-janvier 2017)
- Séminaire MBTI et les équipes, OPP, février 2016
- Agir sur le management pour améliorer la qualité de vie au travail, Anact, février 2016
- Piloter une démarche QVT, Anact 2016
- Formation à l'intelligence collective par les contes et les jeux d'innovation, Voie des contes en 2011, 20 jours
- Séminaire de Pratique du conte comme connaissance de soi, Voie des contes en 2010, 20 jours
- Certification Performanse Dialecho en 2006
- Groupe de supervision collective avec J.-A. Malarewicz, psychiatre systémicien, en 2006, 10 jours
- Coaching individuel cycle II (15 jours), International Mozaïk en 2005
- Accompagnement d'équipe et de projet collectif (23 jours), International Mozaïk en 2004
- Certification MBTI, Osiris Conseil, en 2004
- LKB School of Coaching (12 jours), formation au coaching individuel en 2004
- Formation à la négociation raisonnée, Ghazal Consultants en 1996

Activités extra-professionnelles

- Pratique régulière du yoga depuis 2002
- Pratique hebdomadaire de la natation depuis 2005
- Création de collages et peintures en techniques mix-média depuis 2011