



SOPHIE PIQUEMAL

Forte de 17 ans d'expériences en animation de formations et 9 ans de pratique de coaching, je suis organisme de formation, coach professionnel certifié PCC - ICF, et psychoénergéticienne EFT depuis 3 ans.



Contact

✉ contact@sophie-piquemal.fr

☎ 06 77 08 24 88

📍 36 rue des chaudronniers,
59126 Linselles

🌐 www.sophie-piquemal.fr

👤 Sophie Piquemal

Expériences professionnelles

2016 à ce jour

Psychoénergéticienne EFT

2010 à ce jour

Coach professionnel
certifié PCC - ICF

2003 à ce jour

Formatrice en management,
communication interpersonnelle
et développement personnel.

Gestion du stress et des
émotions.

Supervision et APP.

1995 à 2003

Accompagnement de bénévoles
dans diverses associations.

1981 à 1995

Contrôleur de gestion (SEMA
GROUP, ALFATRONIC).

Expertises

ACCOMPAGNEMENT THERAPEUTIQUE INDIVIDUEL

« Je vous accompagne vers votre bien-être. »

- Gestion du stress et des émotions
- Estime de soi, confiance en soi, affirmation de soi
- Epuisement professionnel et personnel
- Difficultés relationnelles
- Gestion des traumatismes
- Gestion de la douleur
- Anxiété, addictions, phobies, insécurité, insomnies
- Fatigue chronique
- Troubles alimentaires et surpoids

COACHING INDIVIDUEL

« J'accompagne les managers à développer leur posture dans un but de cohésion et de performance. »

- Renforcer l'efficacité du management.
- Responsabiliser et impliquer ses équipes.
- Acquérir des nouvelles façons d'être face au changement.
- Accompagner à la prise de poste.
- Explorer avec les outils de l'intelligence émotionnelle.
- Responsabiliser chacun des membres d'une équipe à travailler ensemble.
- Donner sa place à chacun des collaborateurs.

FORMATION ET SUPERVISION

« Je forme en management, communication interpersonnelle et développement personnel. J'aide les personnes à re-prendre conscience de leur propre valeur, et à trouver un alignement juste. »

- Gérer le stress et les émotions, savoir lâcher prise.
- Acquérir les fondamentaux et perfectionnement de la fonction managériale.
- Animer et rendre efficace les réunions avec les processus délégués.
- Prendre la parole en public.
- Communiquer efficacement et avec assertivité.
- Développer son intelligence émotionnelle.
- Supervision et analyse de pratiques professionnelles.

SOPHIE PIQUEMAL

Mes valeurs

Respect
Authenticité
Non jugement
Partage
Intégrité
Bienveillance
Responsabilité

Quelques réalisations

- **Coachings individuels de managers et dirigeants** : Faurecia, AW Europe, Plastic Omnium, Intersac, FISA, Socofidex, Le Havre de Galadriel
- **Coachings d'équipes** : Plastic Omnium, Intersac, Rectorat de Lille, cabinet de professions libérales
- Accompagnement du comité de direction sur **l'efficacité des réunions en processus délégués** (formation, supervision) : IESEG, commission européenne
- **Supervision** et animation de groupes d'**analyse de pratiques** professionnelles : profession libérale, travailleurs sociaux
- Formation au **management** : IESEG, ICAM, CNFPT, Ecole des Mines, INSET, Université de Lille
- Formation à la **prise de parole en public** : IESEG, CJD
- Formation à la **gestion du stress** et au **lâcher prise**: CJD, Caisse d'épargne, Universités Lille, CCI Lille, sté d'Iteren, CUEEP
- Formation à la **communication** : DEMOS, CNFPT Nord PdC
- Formation à **l'estime de soi** et à la **confiance en soi** : CNFPT, INSET

Mes centres d'intérêt

Famille
Lecture
Cinéma
Méditation de pleine conscience
Nature
Marche active
Vie sociale

Formations

- 2019** : Formation théorie de l'attachement, nutrition, EFT enfants-ados
- 2018 à 2016** : Formation maître praticien EFT
- 2017 à 2016** : Formation praticien EFT (Technique de Libération Emotionnelle), Matrix Reimprinting
- 2016 à 2013** :
 - Formation Coaching PCC NOVA TERRA - Bruxelles
 - Formation Collaboration générative Robert Dilts et Stephen Gilligan
 - Formation Approche systémique des organisations - CUEEP, Lille
 - Formation Coaching somatique - Josette Lépine, Bruxelles
 - Formation Coaching d'équipe et Intelligence collective, Michel Moral
 - Formation Élément humain, Will Schutz
 - Supervision Coaching Anne Grison
- 2013 à 2011** : Supervision de coaching Anne Grison PCC, Formation à la spirale dynamique, Formation méditation de pleine conscience
- 2010** : Ecole de coaching - Métasystème Alain Cardon MCC - ICF
- 2007 à 2000** : Formation aux diverses approches de relations humaines (AT, CNV, PNL, Ecoute Active)
- 1983** : ESIAE (Ecole Supérieure Internationale d'Administration des Entreprises - Paris)