



STEPHANE RAMONDou

EXPERT EN GESTION DU STRESS
DÉVELOPPEMENT DU LEADERSHIP
COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

CONSULTANT SOPHROLOGUE
FORMATEUR SOFT SKILLS

CONTACT

- ✉ steph2saly@gmail.com
- ☎ 77 369 12 12
- 🌐 facebook.com/saly.sophrologie/
- 📍 DAKAR - Liberté 6
- in www.linkedin.com/in/stephane-ramondou

SOFT SKILLS

Communication
Leadership
Gestion du temps
Adaptabilité
Gestion des conflits
Empathie

LANGUES PARLÉES

Français : langue maternelle
Anglais : niveau B1

INFORMATIQUE

Formateur Pack Office

FORMATION

MAÎTRE PRATICIEN HYPNOSE ERICKSONIENNE

EFH Toulouse France
2018

SOPHROLOGUE CERTIFIÉ

EFDS Paris
2016

PRATICIEN EN PNL & ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Ecole ETAPE Nice
2003

GESTALT THERAPIE

Institut Francais Gestalt Thérapie
Bordeaux
2001

Fort de plus de 10 ans d'expérience en formation et accompagnement, j'interviens sur la gestion du stress, la communication interpersonnelle et le leadership, par l'approche des soft skills.

Mon approche intègre la sophrologie, l'hypnose et la PNL pour des solutions concrètes et adaptées aux enjeux professionnels.

COMPETENCES CLES

- Sophrologie et gestion du stress : Prévention des risques psychosociaux, amélioration du bien-être au travail
- Développement des soft skills : Leadership, confiance en soi, communication assertive
- Formation et accompagnement : Conception et animation de modules en présentiel et distanciel
- Hypnose Ericksonienne & PNL : Gestion des émotions, motivation et transformation comportementale
- Techniques de communication : Analyse transactionnelle, PNL, prise de parole en public
- Consulting en bien-être au travail : Mise en place de stratégies QVT en entreprise

EXPÉRIENCE

SOPHROLOGUE & HYPNOTHÉRAPEUTE

DEPUIS 2016

Cabinet Sophrologie Hypnose, Dakar Saly

Accompagnement des professionnels dans la gestion du stress et le développement personnel

Améliorer le bien-être et la performance

Animation de séances individuelles et collectives en entreprise

CONSULTANT RH

01/2024

Mandarine, Dakar

04/2024

Recrutement : stratégies pour attirer et fidéliser les talents.

Formation : développement des compétences et évolution professionnelle.

Rémunération : optimisation des politiques salariales et avantages.

Climat social : renforcement des relations internes et de la culture d'entreprise.

CONSULTANT DEVELOPPEMENT PERSONNEL

NOV 2018

ISM, Mbour Séminaire Week-end

Formation en leadership et communication (PNL & Analyse Transactionnelle)

Accompagnement des managers et collaborateurs sur l'optimisation des compétences relationnelles

FORMATEUR CONSULTANT SOFT SKILLS

2012-2015

Woospeak, Paris

Conception de parcours de formation sur la communication et le management

Animation de formations informatique en ligne sur la plateforme WebEx