



# STEPHANE RAMONDOU

EXPERT EN GESTION DU STRESS  
DÉVELOPPEMENT DU LEADERSHIP  
COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

CONSULTANT SOPHROLOGUE  
FORMATEUR SOFT SKILLS

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.

## CONTACT

-  [steph2saly@gmail.com](mailto:steph2saly@gmail.com)
-  77 369 12 12
-  [facebook.com/saly.sophrologie/](https://facebook.com/saly.sophrologie/)
-  DAKAR - Liberte 6
-  [www.linkedin.com/in/stephane-ramondou](https://www.linkedin.com/in/stephane-ramondou)

## 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

## 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 CERTIFIE

EFDS Paris  
2016

### PRATICIEN EN PNL & ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Ecole ETAPE Nice  
2003

### GESTALT THERAPIE

Institut Francais Gestalt Thérapie  
Bordeaux  
2001

## 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

JAN 2024

*Mandarine, Dakar*

AVR 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