



Virginie LEMAIRE

07 69 10 28 50

virginielemaire7@gmail.com

40 rue de Chagnolet

17180 Périgny

www.linkedin.com/in/virginielemaire

"Il y a au fond de vous de multiples petites étincelles de potentialités."

Elles ne demandent qu'un souffle pour s'enflammer en de magnifiques réussites"

Wilfried Peterson

LANGUES ET LANGAGE

Anglais : Utilisation professionnelle

Espagnol : Scolaire

Informatique :

Pack office - SAP - CRM

Environnement Google – Wordpress

LinkedIn

Webex, Teams, Zoom,

BigBlueButton

Klaxoon, Beekast

Copilot – Chat Gpt – Perplexity

LOISIRS

Développement personnel

Expression corporelle et Artistique

Voyages - Participation Hackathon

Conférences

Massages

RESEAUX

Ad'mission

Burn Out Pro

Cadres Friendly

Club formateurs LDC

CONSULTANTE FORMATRICE CERTIFIEE RNCP NIV 5

Efficacité professionnelle – Bien-être et QVT

FORMATIONS ANIMEES

- Gestion du stress et des émotions au travail
- Gestion du temps
- Satisfaction client et gestion des situations difficiles
- Bien vivre le changement
- Lâcher prise au travail
- Convertir le stress en énergie positive
- Ecoute active
- Communication constructive
- Attention et Concentration
- Coopération positive
- Gestion des incivilités
- Détecter les signes d'épuisement professionnel et y faire face
- Les bases du management
- Communication managériale
- Argumentation persuasive

COMPETENCES

- Réalisation de formation sur mesure, et de ressources pédagogiques
- Animation de formation clés en main en présentiel et en distanciel
- Développement commercial
- Animation de réunions, d'ateliers et de groupe de Codéveloppement
- Conseil pour limiter l'épuisement professionnel
- Accompagnement individuel pour être bien au travail
- Organisation de salons
- Déploiement et planification de formation
- Création et présentation de webinaires

PARCOURS PROFESSIONNEL

- 2019 Manage & Vous – Fondatrice – Formatrice indépendante & Relaxologue
Partenaire formatrice : Lefebvre Dalloz - Cabinet Eleas – Orsys - Spartan
- 2021, 5 mois Groupama – Chargé de formation
- 2017–2018 Booster Academy – Adier & associés – Formatrice
- 2007–2017 Sigma-Aldrich - Groupe Merck – Ingénieure commerciale et spécialiste
- 1998–2007 Alltech FRANCE – Technico commerciale

DIPLOMES

- 2017- 2018 Titre de formateur consultant Niveau II, inscrit au RNCP – SIPCA – 900 h
- 1997-1998 Technico-commercial en instrumentation - ESTBA
- 1995-1997 BTS de Biochimie – Paris
- 1994-1995 Ecole Supérieure d'Arts – Rueil-Malmaison

FORMATION CONTINUE

- Certifiée MBTI® Niveau I – Myers Brigs - 4j
- Certifiée DISC® et Forces motrices - Assessments 24x7 – 3j
- Animatrice Yoga du Rire – 2 J
- Les outils du coaching au service du formateur – Cegos – 2 j
- Devenir un vrai formateur distanciel – CSP – 3 j
- Maitriser l'animation des classes virtuelles par Teams – First Group – 5 CV
- Prêt à apprendre avec les réflexes – Eveil de soi – 2 j
- Technique de vente et efficacité commerciale – Divers OF – 20 j
- Process Com – Cegos – 2 j
- Emotions et stress au travail – Docendi – 2 j
- Développer son potentiel créatif – Cegos Paris – 2 j
- Devenir entrepreneur du changement - MOOC Ticket for Change – 4 sem.
- Gestion du temps – AFPI Isère – 2 j
- Brain gym – Niv I et II et 00 – Eveil de soi – 6 j
- Premiers Secours en Santé Mentale – Hôpital Marius Lacroix – 2 j
- Base de la prévention de risques, INRS – 20 h
- PSC1 – Premiers Secours Citoyen – 1 j
- Délégué Social en Entreprise (« DES ») – ANREE – 2 j
- Programme MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction – 8 sem.
- L'art intuitif du massage – Pôse -13 j
- Renforcez l'impact de vos présentations orales – Cegos – 2j