

ELODIE JABOT

44 ans

Mis à jour le 11/02/2026



31 rue des Vergers
63670 Orcet



ejabot.sophro@yahoo.com



06 84 03 28 42



www.sophrologue-clermont-ferrand.com

*Passionnée, impliquée et rigoureuse,
j'accompagne chaque personne à devenir
actrice d'une vie plus sereine et authentique
par la prise de conscience de ses ressources*

COMPÉTENCES METIER

- Transmettre mes connaissances en Management (posture managériale et dynamique collective) et Développement personnel
- Maîtriser l'ingénierie de formation et pédagogique,
- Accompagner les personnes et apprenants
- Maîtriser la méthode de sophrologie
- Administrer et utiliser la plateforme de formation Moodle,
- Utiliser Storyline 3, Camtasia, Captivate,
- Utiliser le Pack Office, Prezi et outils collaboratifs

SOFT SKILLS

- Maîtriser les méthodes d'Approche centrée sur la personne, Écoute active, Communication non violente
- Faire preuve d'une grande empathie et d'adaptabilité

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

INGENIEURE PEDAGOGIQUE, FORMATRICE, INTERVENANTE EN ANALYSE DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

Juillet 2025 : membre de jury au métier de manager RH

Depuis 2022 : membre de l'Association APP Santé Social AURA et intervenante en APP

Depuis 2022 : ingénierie pédagogique et actions de formation en entreprises, organismes de formation et école supérieure en Management (*Manager son équipe, Développer son leadership, Déléguer, Développer la motivation de ses collaborateurs, Travailler en équipe, Manager de façon collaborative et innovante...*), en Développement personnel, (*Gestion du stress et des émotions, Gestion des conflits, Savoir lâcher-prise, Prendre la parole en public, Gestion du temps, Développer son intelligence émotionnelle, Améliorer sa confiance et son estime de soi, Concilier vie professionnelle et personnelle, Développer sa créativité...*) et Formateur interne

Janvier-septembre 2020 : Présidente de jury, Formatrice-évaluatrice-analyse de pratique aux évaluations intermédiaires et finales de la formation aux métiers de Sophrologue et Formateur

Septembre à décembre 2019 : 100 heures de mises en situation professionnelle

Août 2019 à janvier 2020 : supervisions de stages d'étudiants au métier de sophrologue

SOPHROLOGUE CERTIFIEE

Depuis septembre 2016

Accompagnement individuel ou collectif d'enfants, adolescents, adultes, en cabinet
Interventions en entreprises, structures scolaires et universitaires

STÉNOTYPISTE DE CONFÉRENCES, TRANSCRIPTRICE

2008-2020 :

Comptes rendus de réunion dans les CE, CCE, CHSCT, Conseils d'administration, Colloques...
Compétences développées : rédaction, synthèse, compréhension des organisations en entreprise et des Instances représentatives du personnel

FORMATIONS

Formation à l'animation de la Fresque du Climat®, 22 février 2024

Formation Ingénierie pédagogique, décembre 2023-novembre 2024
Icadémie (plus de 400 heures, en ligne)

Formation Sophrologie ludique®, 4, 5 et 6 février 2022
Centre de formation en Sophrologie CEAS Paris

Titre et diplôme de Formatrice en sophrologie (niveau 6), janvier 2020 /octobre – décembre 2019 :
Institut Français Supérieur des Métiers de la Sophrologie (IFSMS), Clermont-Ferrand

Titre de Sophrologue (niveau III), 29 juin 2016 : Fédération des Écoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS) et **Diplôme de Sophrologue, mars 2014-mai 2016,** Institut Français Supérieur des Métiers de la Sophrologie (IFSMS), Clermont-Ferrand

Diplôme de sténotypiste de conférences, mention Bien, 2004-2008
École Grandjean, Paris

Maîtrise de chimie, mention Bien, 2001-2004
IUP Génie chimique, mention molécules bioactives, université Montpellier II

DEUG Sciences de la Matière, 2000-2001
Université Montpellier II (Hérault)

Baccalauréat Scientifique, mention Assez Bien, 1997-2000