

## PARCOURS PROFESSIONNEL – Sophie Hougardy

### Indépendante

#### *Depuis 2012*

- Consultation en Human Design (profilage énergétique et des potentiels individuels)
- Consultations, Cure & Coaching en **nutrition et alimentation humaine**
- Programmes d'entraînement à la **Pleine Conscience** pour les enfants et adolescents de 5 à 19 ans
- Programme de Gestion du Stress basé sur la Pleine Conscience (MBSR)
- Programme de Gestion du Stress, de la Peur et de la Douleur pour les futures parents
- Séances hebdomadaires, ateliers thématiques, individuels ou collectifs de **Yoga**
- Séances de danse et d'expression corporelle

**Public** : Adultes, Femmes enceintes, Adolescents, Enfants – Écoles, Entreprise

#### *2004 à 2012*

Coaching et accompagnement à la gestion et au changement de personnes et équipes au sein d'entreprises et associations, publiques et privées :

- **AAB** - Alliance Agricole Belge (Syndicat agricole)
- **Agence Fédérale de Contrôle Nucléaire** (Organisation gouvernementale)
- **Bayat Al Hikma** (ASBL)
- **Commissariat à la Simplification Administrative Régionale** (Organisation gouvernementale)
- **GlaxoSmithKline** (Multinationale pharmaceutique)
- **Electrabel** (Energie)
- **Netmanagement Brussels** (Energie)
- **Brussels Network Operations** (Energie)
- **SIBELGA** (Energie)
- **Union des Agriculteurs Wallons** (Syndicat Agriculture)

### Emplois

**2001 à 2004** **SMALS-MVM** – Placement, outsourcing et suivi RH d'informaticiens de tout niveau que la société « délocalisait » au sein de plus de 20 organisations parastatales : ONSS, INASTI, KIND&GEZIN,...

**1995 à 2000** **FMC** – Développement de marchés internationaux au sein d'une société pharmaceutique