

JE SUIS À TES CÔTÉS
pour réaliser tes projets et
**T'AIDER À DÉVELOPPER
TON BRANDING AVEC
INTENTION.**

ATOUTS

Aptitudes

- Gestion et coordination de projets
- Écoute des besoins et sens du relationnel
- Coopération et travail d'équipe
- Sens de l'innovation

Qualités

- Rigoureuse et organisée
- Créative et polyvalente
- Professionnelle
- Indépendante
- Humaine
- Ouverte
- Méthodique

ÉTUDES ET FORMATIONS

Formation naturothérapeute

Ayurveda Révolution
(en cours)

Lancement d'entreprise en mieux-être

Centre de formation professionnelle à La Prairie
2023

Formation professorale en yoga

Le Centre KA
2023

Maitrise en histoire

Université Laval
2007

Baccalauréat en histoire

Université Laval
2004

ENGAGEMENT SOCIAL ET CULTUREL

Autrice

OM Carte de yoga
Éditions ADA/EL DORADO

Professeure de yoga et de méditation pleine conscience

Blogueuse Inspiration mieux-être avec
Charlène

Bénévole animation des Coeurs de Soberlab

CHARLÈNE PARADIS

Fondatrice de *Inspiration mieux-être avec Charlène* et
propriétaire de l'agence *L'Inspirée*.

info@charleneparadis.com | 581 745-5737

*J'ai créé **Inspiration mieux-être avec Charlène** afin d'être au service du bien-être des femmes en les aidant à intégrer un mode de vie sain afin qu'elles puissent se libérer du stress, de l'anxiété, de la dépendance et enfin retrouver l'équilibre. Mes nombreuses années d'expérience en communication-marketing me permettent aussi d'offrir un service unique aux entrepreneur.es souhaitant développer leur image de marque et augmenter leur visibilité en ligne. De là est née **L'Inspirée**, mon agence de coaching en communication.*



PROFIL PROFESSIONNEL

- J'ai un intérêt marqué pour l'entrepreneuriat, le développement de projets et les communications.
- Je suis une personne créative et engagée; j'utilise ma curiosité, mon raisonnement et mon réseau pour innover dans mon champ d'expertise et trouver des solutions efficaces.
- Durant les 15 années travaillées au sein d'équipes en gestion de projets et en communication, j'ai développé ma capacité d'adaptation ainsi que mes habiletés relationnelles.
- Ma passion pour le yoga, le mieux-être et les saines habitudes de vie fait de moi une professionnelle soucieuse du bien-être d'autrui.

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

COMMUNICATION-MARKETING ET GESTION DE PROJETS

2022-2023

NOVO SST

Orientée vers les résultats - J'organise mon travail selon les priorités et les objectifs

- J'ai élaboré des stratégies et réalisé des plans de communication demandant une grande rigueur et le sens de la planification.

Agile - Je m'adapte à des contextes et à des méthodes de travail variés

- J'ai développé des projets spéciaux et produit des contenus pour répondre à différents besoins de communication, de formation et d'accompagnement (études, rapport annuel, marketing, ateliers, guide de formation, etc.).

2019 - 2022

La Fondation de l'Université Laval

Orientée vers le client - Je mets de l'avant des solutions créatives

- J'ai mis en place des outils facilitant le travail collaboratif de grands projets de développement philanthropique.

Esprit d'équipe - Je mets à contribution les connaissances et la force du réseau

- Comme chef d'équipe, j'ai en place et dirigé un comité de professionnels favorisant l'échange de bonnes pratiques et la réalisation des mandats de communications.

2017 - 2019

Dancause - Conseil en stratégies d'affaires

Créative et innovante - Je mets de l'avant des solutions créatives

- J'ai développé l'image de marque et soutenu l'équipe et son réseau de partenaires dans le développement des affaires et dans la réalisation de projets de communication à valeur ajoutée.

2014 - 2017

Clients variés (Revenu Québec, Collège Bart, Cégep Garneau, APOP)

Entrepreneuriat - Je fais preuve de leadership et d'initiative

- Comme travailleuse autonome, j'ai bâti une entreprise de service-conseil permettant d'offrir à mes clients de l'accompagnement, des formations, des ateliers et des programmes pour développer leurs communications.