



**Clémence Tamas**

Coaching et Formation

[www.timetomove.fr](http://www.timetomove.fr)

Née le 4/10/1972  
36, avenue Gambetta  
92 310 Sèvres  
06 58 81 00 67  
[clemencetamas@timetomove.fr](mailto:clemencetamas@timetomove.fr)

### EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

<p><b>COACHING &amp; FORMATION</b></p>	<p align="center"><b>Fondatrice de Time To Move : société de coaching et conseil en communication</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Depuis 2019 : <b>Coach</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accompagnement personnalisé d'une clientèle à titre personnel</li> <li>- Accompagnement personnalisé d'une clientèle à titre professionnel</li> <li>- Formation en entreprise sur le thème Améliorer sa communication avec la PNL</li> </ul> </li> <li>2015 - 2018 : <b>Missions de communication</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cop 21 : chargée de production et RH (gestion des équipes audiovisuelles)</li> <li>- Stratom (groupe hôtelier dans les Dom Tom) : réorganisation communication interne Siège parisien et inter hôtels</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>DEVELOPPEMENT &amp; MARKETING</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2014 - 2015 Groupe City One : <b>Responsable de la formation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encadrement du service formation</li> <li>- Relation client</li> <li>- Réponse aux appels d'offre</li> </ul> </li> <li>2012 - 2014 : <b>Consultante freelance</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Smatis : Rédaction du magazine de la mutuelle</li> <li>- Hôtel l'Auberge de la Vieille Tour (Guadeloupe) : audit communication interne</li> </ul> </li> <li>2009 - 2012 EDITEO Presse gratuite : <b>Directrice du développement et du marketing</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Animation des équipes commerciales en région</li> <li>- Création d'outils pour la force de vente</li> <li>- Mise en place de partenariats radio / publicité</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>COMMUNICATION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2003 - 2009 Groupe Candy (Hoover, Candy, Rosières) : <b>Directrice Communication France</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Communication des marques</li> <li>- Communication de la Direction</li> <li>- Gestion budget / fournisseur</li> <li>- Management équipe</li> </ul> </li> <li>1996 - 2002 Groupe Indesit (Scholtes, Indesit, Ariston) : <b>Assistante Directrice Communication</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancement de produits</li> <li>- Campagnes de communication</li> <li>- Organisation événements (voyages, conférence presse)</li> </ul> </li> </ul>



### FORMATIONS PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE ET AUTRES Institut Français de Programmation Neuro-Linguistique (IFPNL, Paris 15)

2021	Formation « Prise de parole en public » (techniques d'impact d'expression orale)
2020	Parcours Coach professionnel / Diplômée Coach Professionnel RNCP niveau 6 Formation « Gagner en assurance et en efficacité Adultes » (estime de soi, confiance en soi)
2017 – 2019	Parcours PNL / Diplômée Maître Patricien

### FORMATIONS CLASSIQUES

1995	<b>CCIP et CCI Madrid</b> Groupe Négocia, Paris 17 Diplômée de l'Académie Commerciale Internationale, option Entrepreneur
1992	<b>BAC B</b> (sciences économiques et sociales)

### ACTIVITES & CENTRES D'INTERETS

<p><b>ASSOCIATION PNL &amp; HUMANITAIRE</b> NL PNL EMCC France Bouée d'espoir</p>	<p><b>LANGUES</b> Anglais, professionnel Espagnol, assez bon</p>	<p><b>INTERETS</b> Marche rapide Gymnastique</p>
---	--	--