

## Aurélie Caillaud (1998) fait d'Auralia sa quête d'excellence



Diplômée de l'ESCEM en 1998, Aurélie Caillaud a commencé sa première mission de consulting et d'accompagnement d'entreprise en alternance au Futuroscope lors de sa dernière année d'école de commerce. Forte de cette expérience et profitant de la vague des 35 heures elle s'est investie en tant que consultante en ressources humaines spécialisée en gestion du temps et a accompagné des grands groupes à la mise en place des 35 heures pendant 3 années.

A la suite de cette mission passionnante, elle s'est engagée pendant 2 ans dans des projets à échelle nationale de recrutement et de développement des compétences pour des entreprises spécialisées dans l'automobile.

Toutes ces missions d'accompagnement d'entreprise l'ont amené à se passionner pour le développement personnel et professionnel.

Elle a alors obtenu en parallèle un titre de psychologue du travail, un master en programmation neuro linguistique et une certification en coaching de l'excellence. Tous ces apprentissages lui ont permis de se lancer en free lance en 2003. Elle a animé de nombreux séminaires en gestion du

stress et des émotions, en gestion du temps et des priorités, en affirmation de soi et efficacité relationnelle puis a accompagné des managers dans leurs évolutions professionnelles, des équipes dans leur remobilisation.

**En 2008 elle a créé sa société Auralia, [www.auralia.fr](http://www.auralia.fr).**

Elle accompagne aujourd'hui plus particulièrement les managers qui, sous la pression, les différents changements professionnels, se retrouvent parfois la tête dans le guidon et peuvent

manquer de recul, de vision, de sens, de plaisir dans leur vie professionnelle et de ce fait communiquer moins bien avec leur entourage.

Aurélie Caillaud leur propose sous la forme de formation ou de coaching de retrouver du sens, de clarifier leur vision, de les relier à leur excellence en les aidant à développer leurs talents, leurs ressources, de les aider à mieux communiquer et à retrouver un équilibre entre leur vie privée et leur vie professionnelle.

Les formations s'effectuent à la demande des entreprises sur les thématiques de la gestion du stress et des émotions, de la gestion du temps et de l'énergie, de l'excellence managériale et relationnelle.

Les accompagnements individuels s'effectuent sur une durée de 5 à 6 mois à raison de 8 séances de 2h en moyenne. Au terme de ces accompagnements de coaching et/ou formation les managers retrouvent du sens, de l'énergie, de la confiance, du plaisir au quotidien dans leur activité aussi bien dans leur vie professionnelle que personnelle.

**Aurélie Caillaud (1998)**  
[aurelie.caillaud@libertysurf.fr](mailto:aurelie.caillaud@libertysurf.fr)