



PROGRAMME DE FORMATION
LES FONDAMENTAUX
DU LANGAGE
ÉMOTIONNEL®

En autonomie

Lémo
Langage Émotionnel

« Les gens oublieront ce que vous avez dit, ils oublieront ce que vous avez fait, mais n'oublieront jamais ce que vous leur avez fait ressentir ».

Maya Angelou

www.fullemo.com

PARTICULIERS & INDÉPENDANTS

Catalogue en ligne de Fullémo et aux préinscriptions:
<https://fullemo.catalogueformpro.com>

fullémo
l'émotion partagée

CONTEXTE

Dans le monde de l'entreprise, la qualité des relations professionnelles favorise un environnement de travail sain, sécurisant et épanouissant.

A contrario, des relations professionnelles délétères impactent négativement la productivité, le bien-être et peuvent même affecter la santé mentale des collaborateurs.

A l'échelle individuelle, développer son Langage Émotionnel® permet de s'épanouir dans les relations, de créer et d'entretenir des échanges authentiques, agréables et constructifs en préservant son équilibre émotionnel.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

Compétences émotionnelles

Compétences relationnelles

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



P 1

« Conscience et acceptation de soi »

Objectif général :



Développer une compréhension profonde de soi-même, en apprenant à reconnaître et à accepter ses émotions, ses forces, et ses limites. Cet objectif vise à renforcer l'estime de soi et à promouvoir un équilibre émotionnel durable, en permettant une meilleure gestion de soi dans les contextes professionnels et personnels.

Développer une conscience de soi approfondie :



Apprendre à identifier ses émotions, ses forces et ses limitations personnelles, tout en reconnaissant sa contribution à la dynamique et à la qualité des interactions. Cela permettra de mieux comprendre l'impact de ses actions et réactions dans les contextes professionnel et personnel.

Renforcer l'acceptation de soi :



Acquérir des outils pour accueillir sans jugement ses caractéristiques personnelles, ses émotions, et ses comportements. Ce processus favorise l'alignement avec ses valeurs, facilitant ainsi une relation saine avec soi-même et renforçant l'estime de soi.

Équilibrer performance et bien-être :



Savoir harmoniser ses besoins émotionnels avec les exigences professionnelles, tout en mettant en œuvre des stratégies pour maintenir une santé physique, mentale et émotionnelle durable. Cela inclut la gestion des croyances limitantes et des biais cognitifs pour un meilleur bien-être global.

P 2

« Les compétences émotionnelles au cœur du Langage Émotionnel® »

Objectif général :



Développer les compétences émotionnelles nécessaires pour utiliser le Langage Émotionnel® de manière efficace dans les interactions professionnelles et personnelles. Cela permettra d'améliorer la communication, la coopération, et la performance au sein des équipes.

Identifier les émotions :



Apprendre à reconnaître et nommer les différentes émotions ressenties, chez soi et chez les autres, à travers l'observation des indices corporels, des comportements et des pensées. Cela inclut l'utilisation de la roue des émotions pour enrichir le vocabulaire émotionnel.

Comprendre les émotions :



Développer la capacité à analyser l'origine des émotions, leurs déclencheurs et leur influence sur les décisions et les comportements. Cela comprend l'interprétation des indices émotionnels et la chronologie des réactions émotionnelles pour mieux anticiper les conséquences.

Réguler les émotions :



Apprendre à gérer et moduler ses émotions en fonction des situations, afin de maintenir un équilibre émotionnel optimal. Cela implique de développer des stratégies de régulation émotionnelle adaptées aux différents contextes, pour favoriser une meilleure gestion du stress et une amélioration des relations interpersonnelles.

**Objectif général :**

Améliorer la qualité des interactions interpersonnelles en utilisant le Langage Émotionnel® pour établir des communications efficaces, respectueuses et constructives. Cela inclut la gestion des émotions et des conflits afin de renforcer la compréhension mutuelle et la collaboration.

**Identifier les émotions dans les interactions :**

Apprendre à détecter et reconnaître les émotions de l'autre grâce à l'observation du langage non verbal, des indices visuels et des comportements corporels. Cela permet de mieux comprendre les dynamiques émotionnelles présentes dans une interaction.

**Comprendre les obstacles à la communication :**

S'assurer que le point de vue de l'autre est bien compris à travers des techniques de questionnement et de reformulation. Identifier les barrières à une communication efficace et travailler à les surmonter pour faciliter des échanges clairs et ouverts.

**Réguler les émotions pour gérer les conflits :**

Apprendre à utiliser des stratégies de régulation émotionnelle pour maintenir un équilibre émotionnel, à la fois personnel et dans la relation à l'autre. Cela inclut l'assertivité et l'application de techniques de gestion émotionnelle pour aborder et résoudre les conflits de manière respectueuse et constructive.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?



Cette formation est accessible à toute personne désireuse de développer ses compétences relationnelles et émotionnelles afin de **nourrir des interactions de qualité**.

L'intention est de libérer son **Potentiel Émotionnel®** pour concilier **bien-être et performance**.

Prérequis : Aucun prérequis

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- Formation **E-learning & Micro Learning hybride**.
- **Approche multimodale** : pour répondre aux différents styles d'apprentissage des participants, l'approche pédagogique s'appuie sur une variété de formats : vidéos, textes explicatifs, littérature, etc.
- Le programme intègre des éléments interactifs pour **favoriser l'engagement** des apprenants : quiz, exercices pratiques, techniques à explorer, etc, permettant aux apprenants de mettre en pratique leurs connaissances et de les appliquer facilement dans leur contexte professionnel.
- Un soutien pédagogique par le **forum de discussion**, accessible directement depuis l'espace apprenant, permet d'accompagner l'apprenant tout au long de son parcours de formation et d'animer et d'intégrer avec la communauté.
- Un **certificat de réalisation** de la formation est adressé à la clôture du parcours.

CONTENU DU PROGRAMME

- **12h30 en asynchrone :**

Chacun peut avancer à son rythme, via les capsules vidéos e-learning et microlearning accessibles à tout moment.

Vos capsules vidéos : comprendre puis expérimenter !

Des capsules pour comprendre : 118 vidéos
Des capsules pour expérimenter : 62 vidéos

Accès à **180 capsules pédagogiques e-learning et micro learning**, en accès illimité. Un concentré d'efficacité pour mobiliser toute votre attention selon le temps dont vous disposez.

Vous avez ainsi accès à près de **12h30** d'enregistrement de vidéos pédagogiques à regarder à votre rythme.

Accès à **+ de 100 techniques et +60 exercices** pratiques pour expérimenter : à l'issue de chaque vidéo, des techniques, mises en action vous sont présentés pour vous aider à pratiquer.

Un accès personnalisé à l'espace serial learners

Fullémo a opté pour la mise en place d'une solution dédiée aux professionnels de la formation (Digiforma : <https://www.digiforma.com/>). Chaque apprenant dispose ainsi d'un **accès personnel** dans lequel il retrouve tout ce qui peut lui être utile dans son parcours d'apprenant :

- Le programme de formation
- Le règlement intérieur
- Les évaluations & quiz
- Les séquences d'activités e-learning
- Le forum de discussion
- L'accès à l'ensemble des vidéos
- Les documents partagés
- Les liens d'émargement numérique
- Le suivi pédagogique
- Le Fullémobook de **300 pages**, est téléchargeable au format pdf

Votre Fullémobook

Le Fullémobook est un livret pédagogique complet de **300 pages** qui contient :

- Le rappel théorique du contenu de chaque leçon
- Des exercices pratiques pour passer à l'action
- Des sources d'études, de recherches
- Une bibliographie et une podcastographie pour poursuivre votre apprentissage



PROGRAMME

PRÉLUDE

Partie 1 : CONSCIENCE ET ACCEPTATION DE SOI

- Les dimensions du Langage Émotionnel®
- S'appuyer sur ses 7 sens
- Préserver sa santé physique, émotionnelle et mentale
- Réduire sa charge mentale
- Les valeurs sont au cœur de la conscience de soi
- Conscientiser ses biais cognitifs à l'œuvre

Partie 2 : LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES AU CŒUR DU LANGAGE ÉMOTIONNEL®

- Identifier ses émotions
- Comprendre ses émotions
- Réguler ses émotions et libérer son Potentiel Émotionnel® !

Partie 3 : LE LANGAGE ÉMOTIONNEL® DANS L'INTÉRACTION

- Les entraves de la communication
- Comment nouer des interactions agréables & constructives
- Préserver la qualité de la relation
- S'assurer qu'on se comprend !
- Repérer les indices subtils du LÉMO
- Gérer une situation de tension relationnelle
- Avoir une communication impactante

RESSOURCES POUR SATISFAIRE VOTRE CURIOSITÉ !

- Le blog des serials learners
- Bibliographie & podcastographie
- Les applis gratuites
- Publication scientifique QE PRO®

l'émotion partagée

PRIX



Prix: 1 058€ HT
1 269€ TTC



DURÉE DE LA FORMATION

(180 capsules videos)

=

12 h 30

- **Part 1:** _____
Conscience et acceptation de soi
- **Part 2:** _____
Les compétences émotionnelles au cœur du Langage Émotionnel®
- **Part 3:** _____
Le Langage Emotionnel® dans l'interaction

MODALITÉS DE MISE EN OEUVRE



Inscription et engagement sur le parcours Lémô

1. Vous êtes intéressé par le programme : [cliquez-ici](#) !
2. **Pré-inscription** : accéder au formulaire d'inscription
3. **Nous reprenons contact** avec vous après analyse de votre questionnaire.
4. Vous recevrez un **devis** par mail (signature en ligne).
5. **Délai de rétractation de 14 jours** à compter de la signature du devis
6. Nous vous adressons la facture, votre inscription est confirmée dès le **règlement de la facture**.
7. Nous vous envoyons les **documents et accès pour démarrer** votre parcours !*



- *Accès à la formation et aux ressources : une fois inscrit, vous recevrez vos identifiants d'accès à notre plateforme de formation en ligne. Vous y trouverez tous les supports pédagogiques, ressources complémentaires et outils interactifs nécessaires à votre apprentissage.
- Notre équipe à votre service : Nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape du processus. N'hésitez pas à nous contacter pour toute assistance : en [cliquant ici](#)

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

- Chez Fullémô, nous sommes engagés à offrir des opportunités de formation accessibles à tous, y compris aux personnes en situation de handicap. Nous sommes déterminés à créer un environnement inclusif où chacun peut bénéficier pleinement de nos programmes de formation, quel que soit son handicap.
- Contact préalable : Si vous êtes en situation de handicap, nous vous invitons chaleureusement à nous contacter avant le début de la formation. Cette démarche nous permettra de mieux comprendre vos besoins spécifiques et d'adapter nos modalités de formation en conséquence. Pour nous contacter cliquer [ici](#)

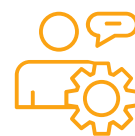
— — — — —

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation

- Émargement en ligne
- Questionnaire de positionnement des stagiaires avant le début de la formation et en fin de formation.
- Questionnaire d'évaluation de la formation à chaud à la fin de la formation.
- Évaluation des acquis : des évaluations régulières sont proposées afin de mesurer votre progression et de valider l'acquisition des compétences visées. Ces évaluations peuvent prendre différentes formes, telles que des quiz ou des exercices pratiques.
- Feedback et ajustements : votre avis est essentiel. Nous vous encourageons à nous faire part de vos retours d'expérience et de vos suggestions tout au long de la formation. Cela nous permettra d'ajuster notre approche pédagogique et de garantir une expérience d'apprentissage la plus agréable.



CONTACT - ASSISTANCE TECHNIQUE



Vous avez besoin d'avoir des informations complémentaires concernant la pédagogie de la formation (prérequis, contenu, ...) et/ou les aspects administratifs : contactez Mathilde Héliès, Dirigeante de Fullémo au +336 50 20 88 77 ou par mail contact@fullemo.com ou en cliquant ici

Délégué à la protection des données auprès de la CNIL : DPO-144772

RÉFÉRENCIEL SCIENTIFIQUE

La partie 2 sur "les compétences émotionnelles sont au cœur du langage émotionnel®" respecte l'approche pédagogique telle que définie par les compétences émotionnelles évaluées au travers du test QE PRO®
<https://www.generation-qe.com/>

IDENTIFICATION DE L'ORGANISME DE FORMATION

FULLEMO, SARL, au capital de 10.000 €, dont le siège social se situe 30 Chemin du David à Saint Didier au Mont d'Or (69370), immatriculée au Registre du Commerce et de Sociétés de Lyon sous le numéro 884 588 906, représentée par Madame Mathilde HELIES, sa Dirigeante en exercice et domiciliée au dit siège ès-qualités.

Numéro de déclaration d'activité de formation : 84691851369

ÉTUDES

- D'après l'Observatoire du Coût des Conflits au travail réalisé par OpinionWay menée en nov 2021 : 2/3 des salariés sont confrontés à la conflictualité au travail, qui les occupe 3h/sem en moyenne par salarié (soit 20 j/an). **1***
- 48% des salariés français imputent leur état de stress à leur environnement professionnel. **2***
- 23% des salariés français présentent un risque de dépression. **3***
- 1/3 des salariés français envisagent de quitter leur entreprise actuelle pour préserver leur santé mentale. **4***
- 14% des Français disent avoir envie de pleurer durant la journée davantage depuis la crise sanitaire. **5***
- Hausse des arrêts pour motif psychologique : de 6% en 2020 à 22% en 2022. **6***
- 1/2 Français : « plus sensible et plus émotif » qu'avant la crise. **7***
- Basch et Fisher (2000) ont identifié, en se basant sur la théorie des événements affectifs (AET) que 59% des émotions négatives sont liées à des problématiques faisant intervenir les collègues ou le management.
- Selon Daniel Goleman 67% des compétences essentielles pour être performant au travail sont liées à l'intelligence émotionnelle.
- « L'affect positif favorise la flexibilité cognitive permettant aux individus de faire des liens plus inusuels entre les informations, une meilleure performance dans des tâches de résolution de problème, une meilleure recherche d'informations, une meilleure évaluation des alternatives à disposition avant de prendre une décision ». (Alice M. Isen)
- « Exprimer ses émotions, celles des autres, comprendre leurs causes renforcent la sociabilité, le souci des autres, l'entraide. » (Catherine Gueguen)
- 36% des personnes sont capables d'identifier précisément leurs émotions lorsqu'elles surviennent. (Étude réalisée par TalentSmart)

1*Source: https://www.opinion-way.com/images/OffresDuMoment/Observatoire_du_Cot_des_Conflits_2021_plaquette.pdf

2-3-4*Source: "Baromètre de la Santé Mentale des Salariés" Teale paru en mars 2024

5*Source: Fondation Jean Jaurès - Novembre 2022

6*Source : Baromètre absentéisme-Malakoff Humanis- rétrospective 2016/2022

7*Source : le baromètre france-émotions- décembre 2022

SPÉCIFICITÉ DE LA FOAD

L'article L6353-1 du Code du travail et le décret n° 2014-935 du 20 août 2014 relatifs aux formations ouvertes ou à distance soulignent que les éléments suivants doivent être portés à la connaissance du stagiaire dans le programme de formation.

Modalités techniques et équipements ou matériels à apporter pour suivre la formation

- Fullémo a opté pour la mise en place d'une solution dédiée aux professionnels de la formation (Digiforma : <https://www.digiforma.com/>). Chaque apprenant bénéficie d'un accès individuel à la plateforme sur laquelle il retrouve l'ensemble des supports réglementaires, procède aux émargements numériques et aux évaluations. En outre, la communication entre les apprenants et le formateur est fluide via l'extranet dédié : accès aux ressources pédagogiques pendant et après la formation, plateforme pour les questions post-formation.
- Numérique via plateforme GOOGLE MEET ou TEAMS : réunions en ligne sans fuite de données.
- Le stagiaire doit avoir à sa disposition un support informatique (ordinateur ou tablette) avec connexion internet et webcam.
- Les accès aux plateformes sont garantis par l'organisme de formation.

Nature des travaux demandés au stagiaire et temps estimé pour les réaliser

Les travaux sont réalisés en séance asynchrone, au rythme de chaque apprenant.

Modalités d'encadrement pédagogique des séquences à distance et modalités de suivi et d'évaluation des stagiaires

- L'accès à l'espace privatisé : le lien visioconférence est communiqué au stagiaire avant le démarrage de la formation.
- Une vérification technique est réalisée avant le démarrage pour vérifier la bonne appréhension du logiciel de visio.
- Le suivi et l'évaluation se réalise de manière asynchrone.

Compétences et qualifications des personnes chargées d'assister et délais d'assistance

- Assistance pédagogique et technique : Mathilde Héliès, Dirigeante Fullémo, ingénieur pédagogique et administratrice de la plateforme Digiforma.
- Délais : si un stagiaire rencontre une problématique qui n'a pu être prise en charge immédiatement, nous apportons une réponse sous 24 heures au stagiaire concerné. Les modalités de contacts sont portées à la connaissance du stagiaire lors du démarrage de la formation.

COMPÉTENCES DES FORMATEURS



- Formés par l'ingénieure pédagogique, les formateurs intervenant sur ce programme réunissent les compétences techniques nécessaires, partagent les mêmes valeurs et la même vision de la formation. Ils respectent les exigences en termes de référentiel qualité.
- L'ensemble de leurs diplômes et certifications sont recueillis par nos soins .

À VOS CÔTÉS

INGÉNIEUR PÉDAGOGIQUE ET FORMATRICE



Mathilde

“ Les gens oublieront ce que vous avez dit, ils oublieront ce que vous avez fait, mais n'oublieront jamais ce que vous leur avez fait ressentir. ”
Maya Angelou.

PARCOURS

- Depuis 2020 : Fondatrice et dirigeante – Fullémo
- Depuis 2019 : Membre du comité scientifique – Ernage-Me
- 2016-2019 : DG – Adecco PME
- 2010-2016 : Directrice Exécutive – Badenoch & Clark
- 2005-2010 : Senior consultante – Korn Ferry Futurestep
- 2003-2006 : Consultante – Michael Page

FORMATIONS & CERTIFICATIONS

- Synergologie - Institut Européen de Synergologie- 2023
- Psychopathologie- Arche- 2023
- Neurosciences pour l'accompagnement - Arche-2023
- Cédants et repreneurs d'affaires - CRA 2020
- Leadership Program - INSEAD 2017
- DESC - SKEMA 2003
- Secouriste en santé mentale -PSSM 2022
- Maître Praticienne PNL - Paul Pyronnet Institut 2022
- CNV- modules 1,2,3 - Association Française des Formateurs certifiés en CNV- 2021
- Certification QE pro niveau 2 - EMLyon 2021
- Initiation à l'analyse transactionnelle- cours 101 2020
- Certification QE pro niveau 1 - EMLyon 2017
- Coaching – IGS 2007

COMPÉTENCES PRINCIPALES

- Intelligence émotionnelle
- Management émotionnel
- Pilotage d'activité
- Développement commercial
- Innovation RH
- Formatrice
- Coach
- Consultante RH
- Conférencière

PRESTATIONS PRÉFÉRENTIELLES

- Coaching individuel et collectif de cadres et dirigeants
- Formation RH, intelligence émotionnelle/soft skills
- Management assessment
- Conseil RH



www.fullémo.com

FORMATRICE



Laurence

“ 1+1=3 ”

PARCOURS

- Depuis 2020 : collaboratrice Fullémo
- Depuis 2020 : Consultante RH et formatrice
- 2017- 2020 : Responsable développement RH Groupe -Efi Automotive
- 2012- 2017 : Directrice Rémunération- Groupe Volvo
- 2007- 2012 : Spécialiste en recrutement, emploi et compétences – Renault Trucks
- 2003-2007 : Consultante en recrutement Hamilton James & Bruce/ Michael Page Australie et France
- 2000-2003 : Manager – Altior Groupe Altran

FORMATIONS & CERTIFICATIONS

- Master RH IAE Lyon 2008
- Certification d'approche systémique 2011
- Ingénieur INSA Lyon 2000

COMPÉTENCES PRINCIPALES

- Experte RH
- Consultante
- Formatrice
- Coach

PRESTATIONS PRÉFÉRENTIELLES

- Conseil RH lié au développement, stratégie RH, performance managériale
- Conseil stratégique : croissance, transformation, transition, plan stratégique, prise de décision.
- Gestion du changement et développement RH dans le cas de croissance externe ou pme en hyper croissance
- Formations en intelligence émotionnelle /management émotionnel /expérience émotionnelle des collaborateurs et en gestion du changement

LANGUES

- Français
- Anglais



www.fullémo.com

10

FORMATRICE



Pauline

“ Je ne suis pas ce qui m'est arrivé, je suis ce que je choisis de devenir. ”
C.G. Jung

PARCOURS

- Depuis 2020 : collaboratrice Fullémo
- Depuis 2017 : Consultante RH, coach et formatrice
- 2013-2016 : DRH de site – Groupe Merck
- 2007-2013 : HR Business Partner – Lafarge
- 2002- 2007 : Responsable RH – CMA CGM

FORMATIONS & CERTIFICATIONS

- Master 2 General Management – IAE Aix-en-Provence
- Master 1 Droit des Affaires - Université Jean Moulin Lyon III / University of East Anglia (UK)
- Formation Coach Professionnel – JBS Ecole de Coaching (2018)
- Initiation à l'Analyse Transactionnelle – Académie du Changement (2018)
- Initiation à la Communication Non Violente
- Certification APQ32 évaluation de talents
- Certification MBTI niveau I et II – OPP (2015)
- Certification TKI (Gestion des conflits) - OPP

COMPÉTENCES PRINCIPALES

- Experte RH
- Consultante
- Formatrice
- Coach

PRESTATIONS PRÉFÉRENTIELLES

- Coaching individuel et collectif
- Formations en intelligence émotionnelle /management émotionnel /expérience émotionnelle des collaborateurs et en gestion du changement
- Conseil RH lié au développement et stratégie RH



www.fullémo.com

11

FORMATRICE



Lise

“ Sois le changement que tu veux voir dans le monde. ”
Gandhi

LANGUES

- Français
- Anglais



PARCOURS

- Depuis 2020 : collaboratrice Fullémo
- Depuis 2018 : Consultante RH, coach professionnelle et formatrice
- 2006-2017 : Senior Vice President/DRH internationale, Vice President de l'Université d'Entreprise - Groupe Volvo
- 1999-2005 : Manager de projet RH et Directrice du développement des compétences - Renault Trucks
- 1995-1999 : Consultante sénior - Quaternaire
- Parcours international : à vécu en Europe du Nord, aux Etats Unis et en Asie.

FORMATIONS & CERTIFICATIONS

- Master 2 Ressources Humaines et organisation - IAE Lyon 3
- Certification test de personnalité [Lumina Soark 2021](#)
- Coach professionnelle certifiée (CT)
- Instructrice MBSR qualifiée (CFM) 2018
- Psychopraticienne certifiée (FF2P) 2020
- Certification de diagnostic d'intelligence émotionnelle QE 360

COMPÉTENCES PRINCIPALES

- Experte RH
- Consultante
- Formatrice
- Coach

PRESTATIONS PRÉFÉRENTIELLES

- Conseil RH lié au développement et stratégie RH
- Formation : intelligence émotionnelle /management émotionnel /expérience émotionnelle des collaborateurs, communication & intelligence collective, bienveillance, QVT.
- Accompagnements individuels et collectifs

12

FORMATRICE



Marianne

“ En se transformant de l'intérieur nous créons du possible autour de nous ”

LANGUES

- Français
- Anglais



PARCOURS

- Depuis 2020 : collaboratrice Fullémo
- Depuis 2008 : Consultante, coach et formatrice
- 2000-2004 : Chef de marché et consultante - Laboratoire [Bloderma](#), France & Australie
- Parcours international : à vécu à Athènes, Rome, Londres, Sidney et Singapour

FORMATIONS & CERTIFICATIONS

- Master en business- IAE de Paris
- Coach d'organisation certifiée - 2021
- Doctorat biologie cellulaire et moléculaire - ENS Lyon
- Co-développement 2015
- Coach 2010

COMPÉTENCES PRINCIPALES

- Formatrice
- Coach
- Intelligence émotionnelle
- Profils DISC
- Communication Non Violente

PRESTATIONS PRÉFÉRENTIELLES

- Formations en intelligence émotionnelle /management émotionnel /expérience émotionnelle des collaborateurs et en gestion du changement
- Accompagnements individuels et collectifs : neuroscience, intelligence émotionnelle et dynamique relationnelle

13

FORMATRICE



Hélène

“ Le changement passe par une prise de conscience préalable ”

LANGUES

- Français



PARCOURS

- Depuis 2021 : collaboratrice Fullémo
- Depuis 2013 : formatrice et coach
- 12 ans dans le secteur bancaire, Responsable de clientèle Professionnelles puis Adjointe de Direction - Groupe BPCE

FORMATIONS & CERTIFICATIONS

- Maîtrise en Management et Gestion des Entreprises - Lyon 1 - 2000
- Certification Executive Coaching- HEC - 2013
- Processus et techniques de médiation - Lyon 2 - 2013
- Certification Praticien [Appréciative Inquiry](#) - 2021
- Certification [EqaI 2.0 et EqaI 360](#) - 2019
- Certification [Arc-en-Ciel DISC](#) - 2014

COMPÉTENCES PRINCIPALES

- Intelligence émotionnelle
- Profils DISC
- Démarche appréciative
- Communication Non Violente
- Formatrice
- Coach
- Médiatrice professionnelle

PRESTATIONS PRÉFÉRENTIELLES

- Coaching individuel et collectif de cadres et dirigeants
- Formation conduite du changement / communication interpersonnelle / management / intelligence émotionnelle
- Médiation professionnelle

14

FORMATRICE



Catherine

“ La partenaire de votre changement réussi aussi bien professionnel que personnel ”

LANGUES

- Français
- Italien
- Anglais

PARCOURS

- Depuis 2021 : collaboratrice Fullémo
- Fondatrice et dirigeante –
- Depuis 2010 : coach et formatrice
- 2013-2019 : que fondatrice et dirigeante – Dire et d'aujourd'hui
- 2005-2010 : responsable administration et gestion RH, responsable Achat- Alma Mater Studiorum Università di Bologna
- 1991-1995 : responsable des ventes, Project manager développement de franchise – SA Nuttejour
- Catherine a vécu en Angleterre et est installée en Italie depuis une vingtaine d'années

FORMATIONS & CERTIFICATIONS

- Master coach – ICI 2020
- Diplôme d'école supérieure de commerce – INSEEC Bordeaux 1991

COMPÉTENCES PRINCIPALES

- Coach professionnelle
- Reconversion professionnelle
- Développement personnel
- Formatrice
- Développement projet
- Expatriation

PRESTATIONS PRÉFÉRENTIELLES

- Coaching individuel dans un cadre professionnel
- Accompagnement dans le changement
- Positive mindset.

FORMATRICE



Sigrun

“ Be somebody who makes everybody feel like a somebody, ”

LANGUES

- Néerlandais
- Allemand
- Anglais
- Français

PARCOURS

- Depuis 2021 : collaboratrice Fullémo
- Depuis 2016 : coaching, formation, recrutement
- Depuis 2015 : International HR Matchmaker – HR Talents
- 2015 : coordnatrice – Hollandse School Singapore
- 2008-2009 : conseillère juridique – Gouvernement belge fédéral
- 2002-2008 : conseillère juridique – Parlement belge fédéral
- 1999-2002 : Juriste d'entreprise – Deutsche Bank
- 1999 : Responsable de formation – Institut des reviseurs d'entreprises
- 1990-1995 : Avocate

FORMATIONS & CERTIFICATIONS

- 2020 : TASCNET Assessment Center - Center for Basic Interactive Research
- 2016-2017 : D.U. Coaching en entreprise – Iseylon School of Management
- 2015-2016 : Les clés du coaching – Coaching Ways
- 2013 – 2014 : Gestion des ressources humaines – CVA Business School
- 1990 – 1995 : Master 2 en droit – Université de Gand

COMPETENCES PRINCIPALES

- Coaching
- Formation
- Bilan de compétences
- Conseil RH

PRESTATIONS PRÉFÉRENTIELLES

- Coaching de dirigeants et managers
- Coaching individuel et d'équipe
- Formation Soft Skills
- Conseil international



FORMATRICE



Frédérique

“ Favorisons l'engagement de vos collaborateurs dans un environnement social innovant ”

LANGUES

- Français

PARCOURS

- Consultante en Ressources Humaines – Formatrice Prévention Santé et gestion du stress
- 14 ans sur des fonctions de Direction et de Développement des Ressources Humaines – 4 entités différentes du Groupe ENGIE
- 6 ans Responsable des Ressources Humaines – OPAC du Rhône
- 2 ans Adjointe DRH – Groupe ACCOR Division Autoroutes

FORMATIONS & CERTIFICATIONS

- Master 2 Gouvernance des systèmes Santé et Social Sciences Po - Aix en Provence 2014
- Master 2 Management et Développement des Ressources Humaines - IGS Lyon 2004
- Master 1 Administration du Personnel et Gestion de l'Emploi - IGS Lyon 1993

COMPÉTENCES PRINCIPALES

- Innovation et Développement RH
- Diversité
- Prévention Santé et QVT
- Formatrice
- Consultante RH
- Psycho praticienne

PRESTATIONS PRÉFÉRENTIELLES

- Accompagnement individuel via la psychologie positive
- Formation et Sensibilisation Prévention Santé et Gestion du Stress
- Conseil RH dans les domaines de la diversité et du mieux-être au travail



ILS NOUS FONT CONFIANCE

En 2023 (mise à jour 5 décembre 2023) :

- 100% des stagiaires ayant suivi nos formations déclarent avoir amélioré leurs compétences.
- 100% pensent que ces nouvelles compétences sont directement applicables dans leur travail.
- 100% pensent que la formation a eu un impact positif sur leur épanouissement professionnel.



l'émotion partagée



PROGRAMME DE FORMATION
LES FONDAMENTAUX

DU LANGAGE

ÉMOTIONNEL

En autonomie

