

**PROGRAMME DE FORMATION**  
**LES FONDAMENTAUX**  
**DU LANGAGE**  
**ÉMOTIONNEL®**

Accompagné

**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](http://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 »

- Identifier et reconnaître sa propre contribution dans la dynamique et la qualité d'une interaction.
- Vous reconnecter à vos valeurs et donner du sens à votre vie professionnelle
- Favoriser un processus introspectif pendant lequel vous avez examiné vos motivations et comportements.
- Prendre soin de sa santé physique, mentale et émotionnelle.
- Respecter son hygiène de vie émotionnelle et mettre en œuvre des stratégies pour préserver son équilibre émotionnel.
- Enrichir sa conscience de soi et sa compréhension de l'autre.
- Identifier et surmonter ses croyances limitantes pour une croissance personnelle et professionnelle.
- Conscientiser les biais cognitifs et leur impact sur notre perception de l'environnement et sur nos prises de décisions.

# P 2

## « Les compétences émotionnelles au cœur du Langage Émotionnel® »

- Identifier et libérer son Potentiel Émotionnel®
- Apprendre à identifier et accueillir les émotions chez soi et chez les autres
- Apprendre à exprimer les émotions avec justesse
- Identifier ses déclencheurs émotionnels
- Reconnaître et nourrir le besoin qui s'exprime au travers de l'émotion
- Approfondir la compréhension des émotions, leur rôle et leur impact sur les perceptions, décisions et comportements.
- Développer des stratégies pour réguler les émotions en fonction des objectifs personnels et professionnels.

# P 3

## « Le Langage Émotionnel® dans l'interaction »

- Trouver et respecter votre point d'équilibre émotionnel, seul et dans votre relation à l'autre.
- Identifier et surmonter les obstacles à une communication efficace.
- Utiliser des techniques pour établir et entretenir des interactions positives, stimulantes et constructives.
- Renforcer la qualité de ses interactions en s'appuyant sur le Langage Émotionnel®
- S'assurer qu'on comprend le point de vue de l'autre par le questionnement et la reformulation
- Apprendre à identifier les émotions dans les interactions, en se concentrant sur le langage non verbal et les indices visuels.
- Développer son assertivité pour une communication efficace et respectueuse.
- Appliquer la régulation émotionnelle dans la gestion des conflits.

# 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

## 17h00 de parcours de formation

- **4h30 en synchrone :**

3 RDV de 1h30 de coaching sur la pratique.

Il s'agit d'un temps d'approfondissement individuel sur les sujets de votre choix : Questions-réponses, partages d'expériences, retours sur la mise en pratique, consolidation des acquis.

Le participant et le formateur sont connectés en même temps, en visioconférence à chaque fin de partie du programme.

- **12h30 en asynchrone :**

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

## Qu'est-ce qu'une formation "hybride" ?

---

Le terme "hybride" désigne ici des modalités de formation qui mixent le présentiel, la formation en ligne synchrone et asynchrone.

Ces modalités permettent aux apprenants d'insérer facilement dans leur quotidien des "Pauses Lémô" pour acquérir le Langage Émotionnel® en développant leurs compétences émotionnelles et relationnelles.

L'expérience d'apprentissage est fluide et ajustée, les vidéos et supports sont disponibles à tout moment sur votre espace Fullémô Online, hébergé par Digiforma. Vous naviguez facilement dans les chapitres pour voir et revoir des passages à votre rythme.

En basculant le contenu théorique en vidéo, nous passons moins de temps en séances communes à absorber les contenus théoriques et pouvons nous focaliser sur la pratique et les retours d'expériences de chacun .

## 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

*Séance de 1H30 de coaching sur la pratique*

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

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

*Séance de 1H30 de coaching sur la pratique*

### 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

*Séance de 1H30 de coaching sur la pratique*

## RESSOURCES POUR SATISFAIRE VOTRE CURIOSITÉ !

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

*l'émotion partagée*

# PRIX PAR PERSONNE

Prix: 2 018€ HT

2 421€ TTC

## DURÉE DE LA FORMATION

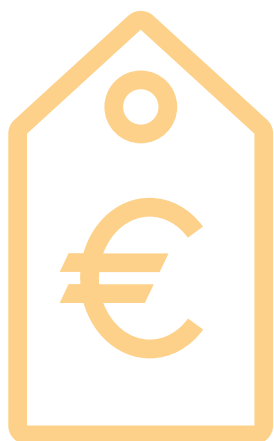
(12H30 en vidéo)

+

(4H30 de coaching  
particulier)

=

**17 h 00**



- **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

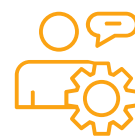


## Dispositif d'évaluation des résultats de la formation

- 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 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](mailto:contact@fullemo.com) ou en cliquant ici

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

## RÉFÉRENCIEL SCIENTIFIQUE

La page 2 du référentiel des compétences de l'apprentissage scientifique 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\***
- ½ 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](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 digitale (<https://www.digitiform.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 – Erage-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 Fullémô
- 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 : a 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 Spark](#) 2021
- Coach professionnelle certifiée (CT)
- Instructrice MBSR qualifiée (CFM) 2018
- Psychopraticienne certifiée (FF2P) 2020
- Certification de diagnostic d'intelligence émotionnelle QE 360

## COMPÉTENCES PRINCIPALES

- Expertise 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



13

## PARCOURS

- Depuis 2020 : collaboratrice Fullémô
- Depuis 2008 : Consultante, coach et formatrice
- 2000-2004 : Chef de marché et consultante - Laboratoire [Bloderna](#), France & Australie
- Parcours international : a 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

# FORMATRICE



Hélène

“ Le changement passe par une prise de conscience préalable ”

## LANGUES

- Français



## PARCOURS

- Depuis 2021 : collaboratrice Fullémô
- 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 [Appreciative Inquiry](#) - 2021
- Certification [Egi 2.0 et Egi 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 Fullémô
- 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 [Nuitour](#)
- 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](#)

15

# FORMATRICE

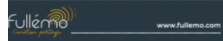


Marie

“ Retrouvons confiance et sérénité, et explosons nos talents ”

## LANGUES

- Français
- Espagnol



## PARCOURS

- Depuis 2021 : collaboratrice Fullémo
- Depuis 2011 : formatrice et coach
- De 1986 à 2011 : enseignante titulaire de violon au Conservatoire
- 2008 : Création de l'Institut de formation à la pédagogie Claude Létourneau
- De 1991 à 2007 : Directrice d'écoles de musique associatives
- Expatriation en Amérique Latine pendant 10 ans (Braz, Chili et Mexique).

## FORMATIONS & CERTIFICATIONS

- 1998 : Diplôme d'état de violon
- 1997 : doctorant en lettres et art
- 2019 : Prescripteur du test Prof'INC
- 2017 : Formation au TIPI (Technique d'identification des Peurs Inconscientes)
- 2014 : DU coaching I.A.S. Lyon 3
- 2014 : Praticienne à l'Approche Neuro Cognitive Comportementale INC, Paris
- 2016 : co-développement

## COMPÉTENCES PRINCIPALES

- Experte en gestion du stress
- Communication
- Pilotage de projet
- Intelligence collective
- Ingénierie pédagogique
- Formatrice
- Coach

## PRESTATIONS PRÉFÉRENTIELLES

- Formation intelligence émotionnelle / Approche neurocognitive comportementale
- Coaching individuel et collectif de dirigeants, managers, collaborateurs
- Coaching de performance dans le milieu artistique, sportif et étudiants
- Animation de co-développement

16

# 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 : coordinatrice – 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

## COMPÉTENCES 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

17

# 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

18

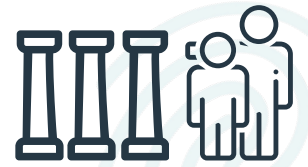
# ILS NOUS FONT CONFIANCE

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**®

Accompagné

**Lémo**  
Langage Émotionnel

