Fullémo
l'émotion partagée

CATALOGUE
ÉDITION 2026 · 2027

FORMATION · ACCOMPAGNEMENT · CERTIFICATION

Décoder vos **émotions** pour mieux **décider, agir et interagir**

Des parcours d'intelligence émotionnelle et de Leadership Émotionnel® construits à partir de vos situations réelles, du premier pas individuel au déploiement auprès de vos équipes.

PARTICULIERS
Mieux vivre avec ses émotions au quotidien

COLLABORATEURS
Gagner en justesse dans les situations exigeantes

MANAGERS ET DIRIGEANTS
Renforcer sa posture, ses décisions et ses relations

ACCOMPAGNANTS
Faire des émotions une expertise professionnelle



Mathilde Héliès
Dirigeante de Fullémo

ÉDITO

Depuis 2006, je m'intéresse à la manière dont les compétences émotionnelles deviennent un levier de performance et de bien-être, pour les personnes comme pour les organisations.

Pendant quinze ans, dans le recrutement de cadres et de dirigeants, j'ai vu à quel point les émotions pesaient dans une décision, une prise de poste ou une relation, et combien elles impactaient la performance comme le bien-être, souvent sans jamais être nommées.

J'ai créé Fullémo en 2020 avec une conviction : les émotions sont des informations précieuses. Bien comprises, elles éclairent nos décisions, ajustent nos relations et préservent notre énergie.

L'intelligence émotionnelle se travaille comme toute compétence. Nos parcours partent de votre profil, mesuré avec les outils QEPro® ou QEg®, puis de vos situations réelles. Une praticienne QE certifiée vous accompagne pour transformer les repères en réflexes durables.

Que vous souhaitiez avancer à titre personnel, faire grandir vos équipes ou intégrer les émotions à votre métier d'accompagnant, vous trouverez dans ce catalogue le parcours qui vous correspond.

Mathilde
Mathilde Héliès, dirigeante de Fullémo

15 ans
de recrutement de cadres et dirigeants à l'origine de notre approche

Qualiopi
Organisme certifié pour les actions de formation et les bilans de compétences

QEPro® • QEg®
Outils d'évaluation des compétences émotionnelles au cœur de chaque parcours

+100
techniques opérationnelles réunies dans le FullémoBook, à conserver

NOTRE APPROCHE

Trois compétences, **une méthode éprouvée sur le terrain**

Tous nos parcours développent les mêmes trois compétences émotionnelles, travaillées au fil de 7 séquences pédagogiques et reliées en permanence à vos situations professionnelles et personnelles.

01

Identifier

Repérer ce qui se passe en soi et chez l'autre : indices émotionnels, manifestations corporelles, signaux faibles.

02

Comprendre

Décoder les déclencheurs, situer l'émotion dans sa chronologie et en anticiper les conséquences.

03

Réguler

Définir l'état émotionnel visé et activer la stratégie la plus juste pour agir avec discernement.

L'EXPÉRIENCE FULLÉMO en 4 mouvements

1

SE SITUER

Objectiver son fonctionnement émotionnel grâce au QEg® ou au QEPro®, avec un débriefing personnalisé.

2

COMPRENDRE ET EXPÉRIMENTER

Acquérir des repères, comprendre les mécanismes et tester différentes stratégies.

3

S'APPROPRIER ET AJUSTER

Relier les apprentissages à son profil et à ses situations réelles, avec une praticienne QE certifiée.

4

ANCRER ET POURSUIVRE

Repartir avec des ressources et des outils pour continuer à progresser après le parcours.

INCLUS DANS CHAQUE PARCOURS

Un profil émotionnel mesuré

Test QEg® ou QEPro® et débriefing structuré de vos résultats

Une praticienne QE certifiée

Formatrice et coach, à vos côtés en rendez-vous individuels ou en groupe

Un parcours en ligne guidé

7 séquences avec approfondissements, quiz et cartes mentales, à votre rythme

Le FullémoBook

Plus de 100 techniques d'entraînement à conserver après la formation

Ce que dit la recherche. Les méta-analyses associent l'intelligence émotionnelle à la performance au travail (O'Boyle et al., 2011) et à la satisfaction professionnelle (Miao, Humphrey et Qian, 2017). Nos contenus s'appuient sur la psychologie des émotions (Gross, Ekman, Feldman Barrett) et sur les travaux fondateurs de Salovey et Mayer puis de Goleman.

TROUVER VOTRE PARCOURS

Un parcours pour chaque **besoin, chaque public, chaque format**

Repérez votre situation, puis choisissez entre deux niveaux d'accompagnement. Tous les parcours reposent sur le même référentiel et la même exigence pédagogique.

	INDIVIDUEL	COLLECTIF INTRA-ENTREPRISE
Vous, à titre personnel Particuliers et indépendants	P1 Essentiel · P2 Premium	Parcours individuels uniquement
Vos collaborateurs Développer son intelligence émotionnelle	P3 Essentiel · P4 Premium	P5 Essentiel · P6 Premium
Vos managers et dirigeants Développer son Leadership Émotionnel®	P7 Essentiel · P8 Premium	P9 Essentiel · P10 Premium
Les professionnels de l'accompagnement Coachs, RH, psychologues, référents QVCT	QE Praticien QE by Fullémo® · parcours certifiant	
Une transition professionnelle Cadres, managers, dirigeants	BDC La Boussole by Fullémo · bilan de compétences	

Formule Essentiel

Pour développer un socle solide de compétences émotionnelles et gagner en autonomie.

- Un accompagnement aux étapes clés du parcours
- Un test QEg® ou QEPro® en début de parcours
- Des repères et des techniques pour progresser durablement

Formule Premium

Pour approfondir avec un accompagnement plus soutenu et une progression individualisée.

- Davantage de rendez-vous ou de temps de transfert
- Un test en entrée et en sortie pour mesurer l'évolution
- Un travail fin sur vos situations récurrentes ou complexes

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Identifier, comprendre et **réguler les émotions**

Pour gagner en discernement, ajuster ses réactions et mieux vivre les situations exigeantes du quotidien. Sans prérequis.

PARTICULIERS ET INDÉPENDANTS — Tarifs TTC

P1 — Programme individuel
FORMULE ESSENTIEL

DURÉE	**9h** sur 3 à 4 mois
RENDEZ-VOUS	4 individuels · 2h30
EN AUTONOMIE	6h30 en ligne, à votre rythme
PROFIL QE	1 licence QEg® ou QEPro®

999 € TTC — FullémoBook inclus

P2 — Programme individuel
FORMULE PREMIUM

DURÉE	**13h30** sur 6 à 7 mois
RENDEZ-VOUS	9 individuels · 5h30
EN AUTONOMIE	8h en ligne, à votre rythme
PROFIL QE	2 licences, entrée et sortie, bilan comparatif

1 999 € TTC — FullémoBook inclus

ENTREPRISES · INDIVIDUEL — Collaborateurs non managers · tarifs HT

P3 — Programme individuel
FORMULE ESSENTIEL

DURÉE	**12h** sur 3 à 4 mois
RENDEZ-VOUS	5 individuels · 5h30
EN AUTONOMIE	6h30 en ligne, à votre rythme
PROFIL QE	1 licence QEg®

4 500 € HT — par personne · OPCO possible

P4 — Programme individuel
FORMULE PREMIUM

DURÉE	**17h** sur 6 à 7 mois
RENDEZ-VOUS	9 individuels · 9h
EN AUTONOMIE	8h en ligne, à votre rythme
PROFIL QE	2 licences QEg®, entrée et sortie

6 500 € HT — par personne · OPCO possible

ENTREPRISES · COLLECTIF — Intra-entreprise · 3 à 10 participants · tarifs HT

P5 — Programme collectif
FORMULE ESSENTIEL

DURÉE	**31h** sur environ 6 mois
EN GROUPE	24h30 · lancement, débriefing QEg®, 3 journées
EN AUTONOMIE	6h30 en ligne, à votre rythme
PROFIL QE	Jusqu'à 10 licences QEg® en entrée

7 200 € HT — par groupe · OPCO possible

P6 — Programme collectif
FORMULE PREMIUM

DURÉE	**42h30** sur environ 10 mois
EN GROUPE	35h · lancement, débriefing QEg®, 3 journées et 3 demi-journées de transfert
EN AUTONOMIE	7h30 en ligne, à votre rythme
PROFIL QE	QEg® en entrée et en sortie, 20 licences

9 200 € HT — par groupe · ingénierie sur devis

DÉVELOPPER SON LEADERSHIP ÉMOTIONNEL®

Les émotions au service **du leadership**

Pour les dirigeants, managers et responsables d'équipe qui veulent renforcer leur posture, leurs décisions et leurs relations. Chaque étape croise une lecture intrapersonnelle et managériale, avec des temps de transposition à vos situations réelles.

SE COMPRENDRE → LIRE L'INTERACTION → AJUSTER SON ACTION

INDIVIDUEL

Tarifs HT · OPCO possible

P7 — Programme individuel
FORMULE ESSENTIEL

DURÉE	**15h** sur environ 5 mois
RENDEZ-VOUS	5 individuels · 7h30
EN AUTONOMIE	7h30, dont 3 temps de transposition
PROFIL QE	1 licence QEPro®

7 500 € HT par personne

P8 — Programme individuel
FORMULE PREMIUM

DURÉE	**20h** sur environ 9 mois
RENDEZ-VOUS	9 individuels · 11h
EN AUTONOMIE	9h, dont 3 temps de transposition
PROFIL QE	2 licences QEPro®, entrée et sortie

8 500 € HT par personne

COLLECTIF INTRA-ENTREPRISE

3 à 10 participants · tarifs HT

P9 — Programme collectif
FORMULE ESSENTIEL

DURÉE	**32h** sur environ 6 mois
EN GROUPE	24h30 · lancement, débriefing QEPro®, 3 journées
EN AUTONOMIE	7h30, dont 3 temps de transposition
PROFIL QE	Jusqu'à 10 licences QEPro® en entrée

8 900 € HT par groupe

P10 — Programme collectif
FORMULE PREMIUM

DURÉE	**43h30** sur environ 10 mois
EN GROUPE	35h · lancement, débriefing QEPro®, 3 journées et 3 demi-journées de transfert
EN AUTONOMIE	8h30, dont 3 temps de transposition
PROFIL QE	2 licences QEPro® par participant, entrée et sortie

11 900 € HT par groupe + ingénierie sur devis

CE QUE VOTRE ORGANISATION Y GAGNE

Des décisions plus éclairées
Plus de discernement dans les situations sensibles et moins de réactions impulsives

Des relations plus ajustées
Une communication plus juste, la coopération, la confiance et l'engagement

Une prévention concrète
Repérer les signaux émotionnels dans l'équipe et prévenir les tensions

ALLER PLUS LOIN

Certifier votre expertise, **éclairer votre trajectoire**

PARCOURS CERTIFIANT

Praticien QE
by Fullémo®

Faire des compétences émotionnelles une expertise professionnelle structurée et maîtriser l'usage professionnel des outils QEPro® et QEg®.

- Coachs, psychologues, thérapeutes, RH et recruteurs, référents QVCT, RPS ou santé mentale
- Deux trainings en situation réelle avec des personnes volontaires
- Certification délivrée par un jury sur trois épreuves complémentaires
- FullémoBook, Kit opérationnel et Guide méthodologique
- En entreprise, une communauté interne de Praticiens QE, relais de prévention sur le terrain

100h
sur environ 4 mois, dont 28h en classe virtuelle

5 à 14
participants · intra-entreprise possible en présentiel

4 licences
QEPro® et QEg® incluses

Organisation	**5 499 € HT**
Indépendant	**3 599 € TTC**
Inscrit à France Travail	**2 999 € TTC**

BILAN DE COMPÉTENCES

La Boussole
by Fullémo

Prendre le temps d'explorer vos questions pour construire un projet professionnel réaliste, éclairé et durable, avec une coach praticienne QE.

CLARIFIER · DÉCIDER · CONCRÉTISER

- Une cartographie de vos compétences émotionnelles
- La Matrice de valeur professionnelle Fullémo®
- Un plan d'action concret et un suivi à 6 mois

24h
13h de rendez-vous et 11h de travail personnel guidé

11 semaines
un rendez-vous par semaine, 100 % à distance

Tarif	**4 900 € TTC**
soit 4 083 € HT	CPF possible



« Former des Praticiens QE, c'est former des professionnels capables d'agir au plus près du terrain. »

Mathilde Héliès, dirigeante de Fullémo

CONSTRUISONS VOTRE PROJET

Parlons de **vos enjeux**

Chaque accompagnement commence par un échange pour comprendre votre contexte, vos objectifs et vos contraintes. Nous vous proposons ensuite le parcours le plus adapté, et en entreprise une ingénierie ajustée à vos équipes.

contact@fullemo.com



FINANCEMENT

Prise en charge OPCO possible pour les entreprises. CPF pour le bilan de compétences. FIF PL ou AGEFICE pour la certification Praticien QE, selon éligibilité et accord du financeur.

DÉLAI D'ACCÈS

Démarrage généralement sous 2 semaines à 1 mois après la demande, selon les étapes préalables, les disponibilités et les délais de financement.

ACCESSIBILITÉ

Nos parcours sont ouverts sans prérequis. Pour toute situation de handicap, nous étudions avec vous les adaptations possibles.

Certifié Qualiopi
au titre des actions de formation et des bilans de compétences

QEPro® et QEg®
Des outils d'évaluation des compétences émotionnelles utilisés par des praticiennes certifiées

Fullémo
l'émotion partagée

www.fullemo.com · contact@fullemo.com
Fullémo · EURL au capital de 10 000 € · SIREN 884 588 906 · RCS Lyon
30 Chemin du David, 69370 Saint-Didier-au-Mont-d'Or · Édition octobre 2026