PROGRAMME DE FORMATION · P10

Développer son Leadership Émotionnel®

Identifier, comprendre et réguler ses émotions au service du leadership

PROGRAMME COLLECTIF · FORMULE PREMIUM

Collectif intra-entreprise · 3 à 10 participants

Fiche synthétique

FORMAT

→ Collectif intra-entreprise

→ Formule Premium

DURÉE TOTALE

→ **43h30** de formation sur environ 10 mois
·35h de formation synchrone
·8h30 de formation asynchrone

EFFECTIF

3 à 10 participants par groupe

QEPro®

→ Passation individuelle en entrée et en sortie

→ 2 licences par participant incluses

PRÉREQUIS

Aucun

LES POINTS FORTS DU PARCOURS

→ Une **individualisation pédagogique continue dans un dispositif collectif**, avec des sous-groupes qui évoluent selon les profils QEPro®, les besoins et les expérimentations.

→ Un Leadership Émotionnel® directement relié aux situations managériales, aux décisions, aux relations et aux dynamiques collectives.

→ Un test QEPro® en entrée et en sortie pour mettre en perspective l'évolution du profil de compétences émotionnelles de chaque participant.

→ Un accompagnement renforcé par une professionnelle à triple compétence : formatrice, coach et Praticienne QE certifiée, avec des temps dédiés au transfert, à l'ajustement et à l'approfondissement après chaque journée.

TARIF

11 900 € HT par groupe + ingénierie de personnalisation Premium (sur devis)

FINANCEMENT

Prise en charge OPCO possible, selon les critères et accords de l'organisme financeur

DÉLAI D'ACCÈS

Le démarrage de la prestation intervient généralement dans un délai de 2 semaines à 1 mois à compter de la demande, sous réserve de la réalisation des étapes préalables à l'inscription, des disponibilités et, le cas échéant, des délais liés au financement.

CONTACT

contact@fullemo.com

Pour qui ?

Dirigeants, responsables d'équipe et professionnels exerçant des responsabilités managériales et souhaitant renforcer leur posture, leurs décisions et leurs relations managériales.

Vous hésitez entre le parcours Essentiel et le parcours Premium ? Retrouvez notre aide au choix page 6

Sommaire

01 · Présentation et promesse 4
02 · À qui s'adresse cette formation ? 5
03 · Quel niveau d'accompagnement correspond à votre organisation ? 6
04 · Analyse des besoins et questionnaire de préformation 7
05 · Objectifs pédagogiques 7
06 · Une pédagogie directement reliée au management 9
07 · L'expérience Fullémo : 4 mouvements pour transformer les pratiques 9
08 · Le parcours Identifier, comprendre et réguler les émotions 11
09 · Les temps collectifs 12
10 · Les actifs pédagogiques Fullémo 12
11 · Organisation et durée 14
12 · Modalités pédagogiques 15
13 · Modalités d'évaluation 15
14 · Formation en autonomie et FOAD 16
15 · L'équipe pédagogique 16
16 · Bénéfices pour l'entreprise 18
17 · Financement et tarif 18
18 · Fondements scientifiques 19
19 · Informations pratiques et modalités réglementaires 19

01 · Présentation et promesse

Le manager est quotidiennement confronté à des situations où les émotions influencent sa manière de décider, de communiquer, de poser un cadre, de traverser une tension ou d'accompagner une équipe.

Développer son Leadership Émotionnel®, **c'est renforcer sa capacité à comprendre ce qui se joue émotionnellement chez soi, à mieux lire ce qui se joue dans la relation et à ajuster son action managériale avec discernement.**

L'orientation du parcours

Le parcours Leadership Émotionnel® repose sur une dynamique centrale :

SE COMPRENDRE → LIRE L'INTERACTION → AJUSTER SON ACTION

Cette dynamique traverse l'ensemble du parcours. Les compétences **Identifier, Comprendre et Réguler les émotions** sont travaillées simultanément selon deux dimensions complémentaires :

→ **Dimension intrapersonnelle**

Mieux identifier ses émotions, comprendre les mécanismes et les situations qui les activent et développer des stratégies de régulation adaptées afin de préserver son discernement et sa capacité d'action.

→ **Dimension interpersonnelle**

Repérer les signaux émotionnels présents dans la relation, mieux comprendre les dynamiques qui peuvent être à l'œuvre et ajuster sa communication, ses décisions, ses comportements et sa posture face aux réactions d'autrui.

Cette articulation entre compréhension de soi, lecture de l'interaction et ajustement de l'action constitue l'orientation spécifique du parcours Leadership Émotionnel® : **les compétences émotionnelles sont développées au service de l'exercice du management, des relations, des décisions et des dynamiques collectives.**

Une individualisation renforcée en formule Premium

→ Dans cette formule Premium, cette approche est soutenue par une **individualisation pédagogique continue au sein du collectif**.

→ Les profils QEPro®, les besoins des participants, les situations managériales rencontrées, les expérimentations réalisées entre les sessions et les observations de la formatrice-coach, Praticienne QE certifiée, sont croisés tout au long du parcours afin d'ajuster les sous-groupes, les exercices et le niveau d'approfondissement.

→ Cette individualisation permet à chaque participant de travailler les compétences émotionnelles au plus près de son fonctionnement, de ses besoins et des situations professionnelles auxquelles il est réellement confronté.

Des impacts directement reliés au management

Le parcours vise notamment à :

→ Renforcer le discernement dans les situations sensibles.

- → Ajuster la communication et la posture managériale.
- → Prévenir les tensions et les phénomènes d'escalade relationnelle.
- → Mieux repérer les signaux émotionnels au sein des équipes.
- → Soutenir la coopération, la confiance et l'engagement.

Finalité

Développer son Leadership Émotionnel® pour mieux se comprendre, mieux lire ce qui se joue dans la relation et **agir avec davantage de discernement dans ses décisions, ses interactions et l'accompagnement de son équipe.**

Compétences émotionnelles et prévention

En développant la capacité à mieux repérer les signaux émotionnels, à comprendre les mécanismes de stress et de tension et à mobiliser des stratégies de régulation adaptées, le parcours contribue à **préserver les ressources émotionnelles des managers**.

Il leur apporte également des repères pour mieux identifier certaines situations de surcharge ou de tension dans leur environnement professionnel et **ajuster leur réponse dans le respect de leur rôle de manager**.

Le parcours s'inscrit ainsi dans une démarche de développement des compétences et peut contribuer à la **prévention en santé mentale au travail et des risques psychosociaux**, sans constituer une démarche thérapeutique.

02 · À qui s'adresse cette formation ?

Ce parcours s'adresse aux dirigeants, responsables d'équipe et professionnels exerçant des responsabilités managériales qui souhaitent développer leurs compétences émotionnelles afin de renforcer leur posture et leur impact dans les situations professionnelles.

La formation est organisée en groupes de 3 à 10 participants. Aucun prérequis n'est nécessaire. Le QEPro® constitue une première étape pédagogique du parcours et non une condition préalable d'accès à la formation.

Ce parcours peut particulièrement convenir aux managers qui souhaitent :

- → Mieux comprendre leurs réactions dans les situations à forte charge émotionnelle.
- → Préserver leur discernement face au stress, à la pression ou à l'incertitude.
- → Ajuster leur communication dans les échanges sensibles.
- → Mieux décoder les réactions émotionnelles de leurs collaborateurs.
- → Prévenir les tensions et limiter les phénomènes d'escalade relationnelle.
- → Poser un cadre managérial clair tout en préservant la qualité de la relation.
- → Accompagner les transformations, les désaccords et les périodes d'incertitude.
- → Favoriser des relations de travail propices à la confiance, à la coopération et à l'engagement.

03 · Quel niveau d'accompagnement correspond à votre organisation ?

Les parcours **Essentiel** et **Premium** s'appuient sur le même référentiel pédagogique autour des compétences émotionnelles **Identifier, Comprendre et Réguler les émotions** et la même approche du Leadership Émotionnel®, directement reliée aux situations managériales, aux décisions, aux relations et aux dynamiques collectives.

Le parcours **Essentiel** propose déjà un dispositif complet pour développer les compétences émotionnelles des managers et favoriser leur transposition dans les situations professionnelles.

Le parcours **Premium** renforce cette dynamique avec davantage de temps d'accompagnement, une individualisation pédagogique continue au sein du collectif et des temps dédiés pour analyser les expérimentations, ajuster les stratégies et approfondir les situations rencontrées au fil du parcours.

Le tableau ci-dessous vous aide à identifier la formule la plus adaptée à vos enjeux, au niveau d'accompagnement recherché et au temps que vous souhaitez consacrer à l'ancrage des pratiques.

ESSENTIEL **8 900 € HT / groupe**	PREMIUM **11 900 € HT / groupe**
Adaptation pédagogique aux besoins et situations du groupe.	**L'individualisation pédagogique dans un dispositif collectif** : ingénierie de personnalisation pilotée par Mathilde Héliès, ingénieure pédagogique, en collaboration continue avec la formatrice-coach, Praticienne QE certifiée
10 licences incluses QEPro®	**20 licences** incluses QEPro®
3 à 10 participants	3 à 10 participants
32h de formation	**43h30** de formation
Durée : environ **6 mois**	Durée : environ **10 mois**
3 journées collectives : Identifier · Comprendre · Réguler	3 journées collectives + **3 demi-journées de transfert**
1 QEPro® en entrée par participant	**2 QEPro® par participant,** en entrée et en sortie, pour mettre en perspective l'évolution de son profil de compétences émotionnelles.
Adaptation des exercices et situations aux besoins du groupe Dynamique collective et échanges entre pairs	Individualisation pédagogique continue à partir des profils QEPro®, des besoins, des situations managériales et des expérimentations Sous-groupes composés et recomposés au fil du parcours selon la compétence travaillée, les profils QEPro®, les besoins, les situations managériales et les expérimentations des participants.
Vous recherchez un accompagnement collectif laissant une part importante à l'expérimentation autonome entre les journées.	Vous recherchez un accompagnement plus soutenu dans la durée, avec une mise en pratique guidée pour ajuster et ancrer progressivement les pratiques.
Vous souhaitez créer un langage commun autour des émotions et du management au sein du collectif.	Vous souhaitez conjuguer la dynamique du collectif avec une individualisation plus fine des apprentissages pour chaque participant.

04 · Analyse des besoins et questionnaire de préformation

En amont du parcours, Fullémo recueille les besoins de l'entreprise afin de préciser le contexte, les enjeux managériaux, les objectifs attendus et les éventuels besoins d'adaptation de la formation.

Chaque participant complète également un questionnaire de préformation. Ce questionnaire permet notamment de recueillir :

- → Ses attentes.
- → Ses besoins.
- → Les situations managériales auxquelles il est confronté.
- → Les problématiques ou situations qu'il souhaite pouvoir travailler pendant le parcours.

L'individualisation pédagogique dans ce dispositif collectif se construit par l'articulation : profils QEPro® + besoins + situations managériales réelles + expérimentations + observations de la formatrice-coach Praticienne QE certifiée.

Au cours des journées et des demi-journées, les sous-groupes de travail évoluent : en fonction de la compétence travaillée et des besoins réels de chacun. Cette organisation permet d'ajuster les exercices, les situations et le niveau d'approfondissement sans isoler les participants de la dynamique collective.

Les éléments recueillis en amont alimentent l'ingénierie de personnalisation pilotée par Mathilde Héliès et permettent d'ajuster les situations, les exercices, les travaux d'intersession individuels et collectifs et le niveau d'approfondissement, en lien avec la formatrice-coach.

05 · Objectifs pédagogiques

À l'issue du parcours, chaque participant est capable de mobiliser ses compétences émotionnelles dans des **situations professionnelles et managériales concrètes**, en prenant en compte à la fois **ses propres réactions émotionnelles, les signaux émotionnels présents dans la relation et leurs effets possibles sur l'interaction**, afin d'ajuster avec davantage de discernement sa posture, ses décisions et ses comportements.

Identifier les émotions

Identifier ses propres émotions et repérer les signaux émotionnels chez autrui afin de mieux lire ce qui se joue dans une situation managériale et d'ajuster sa manière d'y agir.

Il développe notamment sa capacité à :

- → **Reconnaître les indices émotionnels utiles** dans une interaction managériale, notamment lors d'un échange, d'un feedback, d'une prise de décision, d'un désaccord ou d'une situation de tension.
- → **Repérer ses propres manifestations corporelles et émotionnelles** et identifier la manière dont elles peuvent influencer sa posture, ses réactions et ses comportements de manager.

- → **Identifier les situations professionnelles et les déclencheurs** susceptibles d'activer ses réactions émotionnelles dans l'exercice de son rôle managérial.
- → **Observer et distinguer les signaux émotionnels exprimés par un collaborateur**, sans conclure trop rapidement sur ce qu'il ressent ni lui attribuer une émotion.
- → **Mettre en regard ses propres réactions et les signaux observés chez l'autre** afin de mieux lire la dynamique de l'interaction et de disposer d'éléments utiles pour ajuster sa réponse managériale.

Comprendre les émotions

Comprendre ses propres mécanismes émotionnels et analyser la manière dont ils peuvent influencer sa posture, ses décisions et ses interactions afin de mieux appréhender ce qui se joue dans une situation managériale.

Il développe notamment sa capacité à :

- → **Situer une émotion dans sa chronologie** et repérer son évolution au cours d'une situation.
- → **Comprendre les facteurs qui contribuent à l'apparition et à l'évolution de ses propres réactions émotionnelles** dans les situations managériales rencontrées.
- → **Mettre en perspective émotion, interprétation, comportement et décision** afin de mieux comprendre les mécanismes à l'œuvre dans une situation professionnelle.
- → **Analyser la manière dont ses propres réactions émotionnelles peuvent influencer sa posture et l'interaction avec autrui.**
- → **Anticiper les conséquences possibles d'une réaction, d'un comportement ou d'une décision** sur soi, sur le collaborateur, sur la relation et sur la dynamique collective.

Réguler les émotions

Réguler ses propres émotions et ajuster sa réponse face aux réactions émotionnelles d'autrui afin de préserver son discernement, d'adapter sa posture et de maintenir la qualité de la relation managériale, notamment dans les situations sensibles.

Il développe notamment sa capacité à :

- → **Définir l'état émotionnel le plus adapté** au regard de la situation managériale rencontrée et de l'objectif poursuivi.
- → **Mobiliser différentes stratégies de régulation de ses propres émotions** et sélectionner celles qui sont les plus adaptées à la situation.
- → **Choisir une réponse adaptée au contexte plutôt qu'une réaction automatique**, notamment dans les situations à forte charge émotionnelle.
- → **Ajuster sa communication, sa posture et son comportement** en tenant compte de ce qui se joue émotionnellement dans l'interaction.
- → **Faire face aux réactions émotionnelles d'un collaborateur sans chercher à réguler ses émotions à sa place**, en restant dans son rôle et sa responsabilité de manager.

→ **Préserver sa capacité de discernement, de décision et d'action** dans les situations de tension, de désaccord, de pression ou d'incertitude.

06 · Une pédagogie directement reliée au management

Le parcours privilégie une pédagogie active, expérientielle et directement transposable aux situations de travail.

Les apports permettent de comprendre les mécanismes émotionnels. Les journées collectives permettent ensuite de les mettre à l'épreuve de situations réelles : tension avec un collaborateur, désaccord, décision difficile, changement, surcharge, communication sensible, réaction émotionnelle forte ou difficulté à poser un cadre.

La dynamique collective permet de croiser les perceptions, d'expérimenter différentes réponses et d'élargir les stratégies disponibles. La formatrice-coach adapte les exercices et le niveau d'approfondissement aux besoins observés du groupe et aux situations professionnelles apportées par les participants.

Comprendre et expérimenter fonctionnent en interaction tout au long du parcours : chaque apport nourrit la pratique et chaque expérimentation permet d'affiner la compréhension.

07 · L'expérience Fullémo : 4 mouvements pour transformer les pratiques

1. SE SITUER

Chaque participant réalise le QEPro® en entrée et en sortie du parcours. En entrée, il reçoit son rapport individuel afin de mieux comprendre son fonctionnement émotionnel dans l'environnement professionnel. Le débriefing collectif repose sur une lecture anonymisée qui permet de construire des repères communs tout en préservant la confidentialité des profils individuels.

En sortie, chaque participant reçoit un second rapport individuel. Il permet de mettre en perspective l'évolution de son profil de compétences émotionnelles au cours du parcours, sans constituer à lui seul une évaluation pédagogique des acquis.
Les deux mesures QEPro® constituent des repères complémentaires au dispositif pédagogique. Elles sont croisées avec les besoins, les situations managériales, les expérimentations et les observations réalisées tout au long du parcours.

↓

2. COMPRENDRE & EXPÉRIMENTER

Les participants alternent :
→ Apports pédagogiques.
→ Vidéos et approfondissements guidés dans le FullémoBook.
→ Exercices.
→ Échanges collectifs.
→ Mises en situation.
→ Analyse de situations managériales.
→ Expérimentation de techniques.
→ Retours d'expérience.
Chaque temps synchrone permet de travailler la compétence émotionnelle à partir de ce qui se joue chez le manager et de ce qui se joue dans la relation avec autrui.

↓

3. S'APPROPRIER & AJUSTER

Entre les journées, les participants expérimentent les acquis dans leurs situations managériales. Chaque compétence se conclut par un temps de transposition managériale en ligne, adossé aux fiches de mise en pratique du FullémoBook, que la demi-journée de transfert permet ensuite de reprendre.

Après chaque journée, une session en visio de 3h30 permet de revenir sur ses expérimentations avec la formatrice-coach, d'analyser les réussites et les difficultés, de comprendre ce qui résiste, d'ajuster les stratégies et de préparer la compétence suivante. Ces temps renforcent l'individualisation pédagogique dans le collectif.

↓

4. ANCRER & POURSUIVRE

L'ancrage se construit tout au long du parcours grâce aux mises en situation, aux expérimentations intersessions, aux trois demi-journées de transfert et aux ajustements successifs. Le QEPro® de sortie permet de mesurer le chemin parcouru et d'identifier les stratégies à poursuivre au-delà de la formation.

Comprendre → Expérimenter → Observer → Partager → Ajuster → Réexpérimenter

Cette boucle se répète tout au long du parcours. Entre les temps collectifs, les participants expérimentent dans leurs situations managériales réelles. Les demi-journées Premium permettent ensuite de revenir sur ces expériences, de croiser les regards, d'ajuster les stratégies et de préparer de nouvelles expérimentations.

08 · Le parcours Identifier, comprendre et réguler les émotions

Le cœur pédagogique est organisé en sept séquences réparties entre trois grandes compétences.

Identifier les émotions

1 · Interpréter les indices émotionnels

Développer une lecture plus fine des informations émotionnelles disponibles chez soi et dans l'interaction.

Application Leadership Émotionnel® : observer les signaux utiles dans une situation managériale, distinguer les faits de ses interprétations et affiner sa lecture de la relation.

2 · Scanner les manifestations corporelles

Développer la capacité à détecter les manifestations physiologiques associées à ses états émotionnels.

Application Leadership Émotionnel® : repérer plus tôt les signaux internes susceptibles d'influencer sa posture, son écoute, sa communication ou sa décision.

3 · Identifier les déclencheurs émotionnels

Identifier les situations, événements, pensées ou interactions qui activent une réaction émotionnelle.

Application Leadership Émotionnel® : mieux comprendre ce qui vient toucher le manager dans une situation professionnelle et repérer les facteurs susceptibles d'activer une réaction chez autrui.

Comprendre les émotions

4 · Situer l'émotion dans sa chronologie

Comprendre comment une émotion apparaît, évolue et influence progressivement les perceptions et les comportements.

Application Leadership Émotionnel® : mieux lire l'évolution d'une situation émotionnelle et intervenir avec davantage de discernement.

5 · Anticiper les conséquences émotionnelles

Développer la capacité à anticiper les effets possibles d'une émotion et d'une réaction.

Application Leadership Émotionnel® : mettre en perspective l'impact potentiel de ses comportements et décisions sur la relation, le collaborateur et la dynamique collective.

Réguler ses émotions

6 · Définir l'état émotionnel cible

Identifier l'état émotionnel le plus adapté pour aborder une situation donnée.

Application Leadership Émotionnel® : clarifier la posture que l'on souhaite adopter avant un échange sensible, une décision, un recadrage ou une situation de tension.

7 · Activer les stratégies de régulation émotionnelle

Développer un répertoire de stratégies permettant d'agir sur ses propres états émotionnels.

Application Leadership Émotionnel® : retrouver de la disponibilité, du discernement et une capacité d'ajustement face aux réactions émotionnelles d'autrui.

Chaque séquence associe une vidéo, un approfondissement guidé dans le FullémoBook Leadership Émotionnel® (fiche repère et technique à expérimenter), un quiz et une carte mentale. Chaque compétence se conclut par un temps de transposition managériale en ligne de 20 min, adossé aux fiches de mise en pratique du FullémoBook : repérer une surcharge ou des signaux faibles et recevoir un feedback sans réagir à chaud ; éviter le message ou la décision à chaud et décider sous tension ; préparer et conduire un feedback sensible, poser une limite ou recadrer avec assertivité, désescalader une tension.

09 · Les temps collectifs

- → **Kick-off collectif (1h30).** Créer les conditions de réussite du parcours, présenter la démarche, poser le cadre collectif, clarifier les attentes et préparer l'entrée dans la formation.
- → **Débriefing collectif QEPro® (2h).** Mettre en perspective les enseignements du QEPro® à partir d'une lecture collective anonymisée. Chaque participant conserve la confidentialité de son profil individuel. Ce temps permet de créer un langage commun autour des compétences émotionnelles et de relier les premiers enseignements aux situations managériales du groupe.
- → **J1 · Identifier les émotions (7h).** Développer la capacité à reconnaître plus finement ce qui se joue émotionnellement chez soi et dans les interactions. La journée mobilise les trois premières séquences et les applique aux situations de management : signaux émotionnels, manifestations corporelles, déclencheurs, observation de la relation et impact de sa propre posture.
- → **J2 · Comprendre les émotions (7h).** Comprendre les mécanismes émotionnels et leurs conséquences possibles sur les comportements, les décisions et les relations. Les participants travaillent notamment sur la chronologie émotionnelle, l'interprétation d'une situation, l'anticipation des conséquences et les effets possibles d'une réaction managériale sur autrui.
- → **J3 · Réguler ses émotions (7h).** Développer des stratégies permettant de réguler ses propres émotions et d'ajuster sa réponse face aux émotions d'autrui. Les participants expérimentent différentes techniques à partir de situations managériales réelles : tension, désaccord, échange sensible, pression, décision ou difficulté relationnelle.

10 · Les actifs pédagogiques Fullémo

QEPro®

Chaque participant réalise une passation individuelle du QEPro® en entrée et en sortie du parcours. Deux licences par participant sont incluses. Chaque participant reçoit ses rapports individuels, qui restent strictement confidentiels vis-à-vis de l'entreprise. Le débriefing collectif d'entrée repose sur une lecture anonymisée. La mesure de sortie permet de mettre en perspective l'évolution du profil de compétences émotionnelles, sans garantir un résultat prédéterminé.

La bibliothèque pédagogique Fullémo

La bibliothèque pédagogique représente environ 3h de vidéos obligatoires, réparties en 7 séquences, pour préparer et approfondir les compétences travaillées pendant les journées collectives. Chaque séquence associe une vidéo, un approfondissement guidé

dans le FullémoBook, un quiz et une carte mentale. Près d'1h de vidéos optionnelles d'approfondissement complète le parcours, sans être intégrée à la durée de formation.

Le FullémoBook

Le FullémoBook « Développer son Leadership Émotionnel® » accompagne les participants pendant le parcours et après lui. À chaque séquence, un approfondissement guidé propose une fiche repère et une technique à expérimenter ; ce temps est intégré à la durée de formation.

Ses douze fiches de mise en pratique managériale nourrissent trois temps de transposition de 20 min, un par compétence, repris lors des demi-journées de transfert : repérer une surcharge ou des signaux faibles et recevoir un feedback sans réagir à chaud ; éviter le message ou la décision à chaud et décider sous tension ; préparer et conduire un feedback sensible, poser une limite ou recadrer avec assertivité, désescalader une tension. Elles restent ensuite un référentiel pour poursuivre l'entraînement dans les situations réelles.

Expérimentations

Les situations professionnelles vécues entre les journées constituent une matière pédagogique essentielle. Les participants peuvent y expérimenter les repères et techniques travaillés puis revenir sur leur expérience lors des journées suivantes.

L'ingénierie de personnalisation Premium

En amont et tout au long du parcours, **Mathilde Héliès, ingénieure pédagogique, conçoit et pilote l'ingénierie de personnalisation du dispositif**.

Elle travaille **main dans la main avec la formatrice-coach, Praticienne QE certifiée**, tout au long du parcours : les observations réalisées en formation, les situations managériales apportées par les participants et les retours d'expérimentation viennent nourrir et ajuster progressivement l'ingénierie pédagogique.

Cette collaboration continue permet de croiser :

- → Le contexte, les enjeux et les objectifs de l'entreprise ;
- → Les besoins identifiés auprès des participants ;
- → Les profils QEPro®, analysés à l'échelle des compétences et sous-compétences ;
- → Les situations managériales réellement rencontrées ;
- → Les expérimentations et retours d'expérience entre les sessions ;
- → Les observations pédagogiques de la formatrice-coach.

À partir de ces éléments, **Mathilde Héliès prépare et fait évoluer l'architecture pédagogique du dispositif** : composition et recomposition des sous-groupes, modalités de travail, choix des approfondissements, adaptation des exercices et travaux d'intersession.

La formatrice-coach, Praticienne QE certifiée, s'appuie sur cette ingénierie pour l'animer et l'enrichit par sa triple compétence : formation, coaching et maîtrise du référentiel QE.

Cette articulation entre ingénierie pédagogique et animation permet de conjuguer la précision d'un dispositif personnalisé avec la richesse de la dynamique collective.

Son périmètre est défini avec l'entreprise et fait l'objet d'un devis complémentaire.

11 · Organisation et durée

Durée totale de formation : 43h30, sur environ 10 mois, dont 35h de formation synchrone et 8h30 de formation asynchrone.

Cette durée comprend : les deux passations du QEPro® (1h), le kick-off (1h30), le débriefing collectif (2h), les trois journées collectives (21h) et les trois demi-journées de transfert (10h30), ainsi que la formation en autonomie (7h30) : introduction et prise en main des ressources (20 min), 7 séquences avec environ 3h de vidéos, leurs approfondissements guidés dans le FullémoBook, quiz et cartes mentales (4h50), trois temps de transposition managériale (1h), préparation et retour de chaque temps collectif et clôture du parcours (1h20). L'ingénierie de personnalisation Premium et les expérimentations menées par les participants entre les temps collectifs relèvent d'un périmètre distinct, non quantifié dans cette durée contractuelle de formation.

Étape	Contenu	Durée
QEPro® d'entrée	Passation individuelle en ligne, en amont du kick-off.	30 min
Kick-off collectif	En distanciel. Présentation du parcours, du QEPro®, de la logique des sous-groupes et du cadre de confidentialité.	1h30
Débriefing collectif QEPro®	En distanciel. Lecture collective anonymisée et repères pour s'approprier son profil.	2h
Formation en autonomie	7 séquences (environ 3h de vidéos), approfondissements FullémoBook, quiz, transposition managériale, préparation et retour des temps collectifs.	7h30
J1 · Identifier les émotions	En présentiel ou distanciel. Trois séquences Identifier et applications managériales en sous-groupes.	7h
Demi-journée 1 · transfert	En distanciel. Retour d'expérimentation et individualisation avec la formatrice-coach.	3h30
J2 · Comprendre les émotions	En présentiel ou distanciel. Deux séquences Comprendre et applications managériales en sous-groupes recomposés.	7h
Demi-journée 2 · transfert	En distanciel. Retour d'expérimentation et ajustement avant J3.	3h30
J3 · Réguler ses émotions	En présentiel ou distanciel. Deux séquences Réguler et mises en situation managériales.	7h
Demi-journée 3 · transfert	En distanciel. Retour d'expérimentation, consolidation et transfert durable.	3h30

Étape	Contenu	Durée
QEPro® de sortie	Passation individuelle en ligne, dans le mois suivant la dernière demi-journée.	30 min

12 · Modalités pédagogiques

Le dispositif articule :

- → Passation individuelle du QEPro®.
- → Questionnaire de pré-formation.
- → Kick-off collectif.
- → Débriefing collectif anonymisé.
- → Formation en autonomie, approfondissements guidés dans le FullémoBook et trois temps de transposition managériale.
- → Trois journées collectives espacées, chacune suivie d'une demi-journée de transfert et d'individualisation.

Sous-groupes composés et recomposés selon la compétence travaillée, les besoins et les situations managériales.

- → Expérimentations dans les situations professionnelles.
- → Retours d'expérience.

Méthodes mobilisées :

- → Apports théoriques ciblés.
- → Vidéos pédagogiques.
- → Exercices.
- → Expérimentations.
- → Mises en situation.
- → Études et analyses de situations professionnelles.
- → Échanges entre pairs.
- → Techniques de régulation émotionnelle.
- → Retours d'expérience.
- → Mise en perspective par la formatrice-coach.

13 · Modalités d'évaluation

L'évaluation accompagne la progression tout au long du parcours.

En amont

- → Questionnaire de pré-formation permettant de recueillir attentes, besoins et situations professionnelles.
- → QEPro® d'entrée, distinct du questionnaire de pré-formation et des évaluations pédagogiques des acquis.

Pendant la formation en autonomie

- → Quiz et activités pédagogiques associés aux contenus obligatoires.
- → Suivi de la progression sur la plateforme.

Pendant les journées et demi-journées collectives

→ Exercices.

→ Mises en situation.

→ Expérimentations.

→ Analyse de situations professionnelles.

→ Observation de la mobilisation des acquis par la formatrice-coach.

→ Retours d'expérience.

En fin de parcours

→ Auto-positionnement de fin de parcours permettant au participant de mettre en perspective sa progression au regard des objectifs pédagogiques.

QEPro® de sortie, distinct de l'évaluation pédagogique des acquis, permettant de mettre en perspective l'évolution du profil de compétences émotionnelles.

→ Évaluation à chaud de la formation.

→ Attestation de réalisation remise à l'issue du parcours.

À distance

→ Évaluation à froid, réalisée à distance de la formation, afin d'apprécier le transfert des acquis dans les pratiques professionnelles.

14 · Formation en autonomie et FOAD

La formation en autonomie est accessible via une plateforme dédiée disposant d'un accès individuel sécurisé. Les contenus pédagogiques sont accessibles en ligne et comprennent notamment les vidéos obligatoires, les approfondissements guidés dans le FullémoBook, les temps de transposition managériale, les quiz et les supports associés.

Conditions techniques

→ Connexion Internet stable, ordinateur ou tablette compatible.

→ Navigateur à jour.

→ Casque et micro pour les temps collectifs organisés à distance.

→ Caméra recommandée pour favoriser la qualité des interactions.

Une assistance pédagogique et technique est assurée pendant toute la durée de la formation en autonomie. Les modalités de contact et les délais de réponse sont communiqués aux participants lors de l'ouverture de leurs accès. La progression dans les contenus obligatoires est suivie à partir des données disponibles sur la plateforme.

Traçabilité

→ Émargement des temps collectifs.

→ Suivi des connexions et de la progression sur la plateforme.

→ Réalisation des activités et quiz prévus.

15 · L'équipe pédagogique

Une ingénierie pédagogique pilotée

Chez Fullémo, la qualité d'une formation repose autant sur la solidité de son ingénierie pédagogique que sur les personnes qui la font vivre.

Mathilde Héliès conçoit et pilote l'ingénierie pédagogique des parcours Fullémo. Elle veille à la cohérence des méthodes, des contenus et des pratiques de transmission et coordonne les professionnelles qui les font vivre.

Elle crée des temps réguliers d'échange, de partage d'expérience et de professionnalisation afin que chaque intervenante s'approprie pleinement l'approche Fullémo.

Son expérience du management, de l'accompagnement des dirigeants et des organisations nourrit particulièrement les parcours Leadership Émotionnel®.

Dans le cadre des parcours Premium, Mathilde Héliès pilote également l'ingénierie de personnalisation : elle croise les besoins de l'entreprise, les profils QEPro®, les situations managériales, les expérimentations et les observations de la formatrice-coach afin de faire évoluer l'architecture pédagogique tout au long du parcours.

Un parcours suivi de bout en bout

Céline, coordinatrice pédagogique, veille à la fluidité de l'organisation depuis l'entrée en formation jusqu'à la clôture du parcours. Elle répond aux questions administratives, techniques ou organisationnelles et facilite lorsque nécessaire l'utilisation de la plateforme de formation. Elle assure également le lien avec les interlocuteurs de l'entreprise ou du service formation.

Des formatrices-coachs, Praticiennes QE certifiées

Les temps synchrones sont animés par des professionnelles réunissant une triple compétence : formatrice, coach et Praticienne QE certifiée.

Cette triple expertise leur permet à la fois de transmettre les connaissances et méthodes, de faciliter l'expérimentation collective, et d'accompagner la prise de recul et l'ajustement des pratiques à partir des situations managériales réellement vécues.

Elles travaillent tout au long du parcours en lien étroit avec Mathilde Héliès, ingénieure pédagogique et pilote du dispositif, afin que les observations réalisées en formation puissent nourrir l'individualisation et les ajustements pédagogiques successifs.

Elles accompagnent notamment :

- → La transmission.
- → L'appropriation.
- → La mise en perspective.
- → L'expérimentation.
- → L'ajustement.
- → Le transfert.
- → L'ancrage des apprentissages.

Elles s'inscrivent dans une dynamique continue de professionnalisation et d'harmonisation des pratiques Fullémo.

Mathilde Héliès, ingénieure pédagogique

Mathilde développe depuis 2006 une expertise en intelligence émotionnelle appliquée au monde du travail et à ses effets sur le bien-être et la performance. Conférencière sur ces thématiques depuis 2010, elle porte une conviction qui guide l'approche Fullémo :

mieux identifier, comprendre et réguler les émotions permet de décider, agir et interagir avec plus de justesse.

Depuis plus de 20 ans, elle accompagne dirigeants, managers et organisations, notamment sur des enjeux de recrutement, d'évaluation et de mobilités stratégiques. Son parcours, à la fois intrapreneurial, entrepreneurial et managérial, l'a conduite à créer et développer une marque spécialisée dans le recrutement et l'évaluation Executive, puis à diriger un réseau de 70 agences et 250 collaborateurs, avant de fonder Fullémo en 2020.

Cette expérience nourrit aujourd'hui la conception des parcours Fullémo : une expertise des compétences émotionnelles ancrée dans une connaissance très concrète de l'entreprise, du management et des dynamiques humaines.

Principales certifications et formations : Coach professionnelle · Maître Praticienne en PNL · Synergologue · Formatrice PSSM® · Certifiée QEPro® niveaux 1 et 2 · Certifiée QEg® · Certifiée PCM® · formations complémentaires en CNV, neurosciences, psychopathologie et intuition.

16 · Bénéfices pour l'entreprise

Le parcours vise à développer des pratiques managériales dans lesquelles les émotions sont mieux identifiées, comprises et prises en compte dans l'action. Il contribue notamment à :

- → Renforcer le discernement des managers dans les situations sensibles.
- → Développer une communication plus ajustée.
- → Améliorer la qualité des interactions managériales.
- → Limiter les réactions impulsives et les phénomènes d'escalade.
- → Mieux appréhender le stress et la charge émotionnelle.
- → Développer la capacité des managers à repérer les signaux émotionnels dans leur équipe.
- → Soutenir la coopération, la confiance et l'engagement.
- → Contribuer à la prévention des tensions et des risques psychosociaux.
- → Installer un langage commun autour des émotions et du management.

Le Leadership Émotionnel® est travaillé comme une compétence directement mobilisable dans la décision, la relation, la posture managériale et l'animation du collectif.

17 · Financement et tarif

Formation pouvant faire l'objet d'une prise en charge par l'OPCO dans le cadre du plan de développement des compétences, sous réserve des critères et accords de l'organisme financeur. Fullémo fournit les documents nécessaires à la gestion de la formation selon les modalités convenues avec l'entreprise.

Tarif

11 900 € HT par groupe de 3 à 10 participants + ingénierie de personnalisation Premium sur devis.

Le tarif de 11 900 € HT comprend :

- → Le parcours complet.
- → 2 licences QEPro® par participant, pour les passations d'entrée et de sortie.
- → La formation en autonomie (vidéos, approfondissements FullémoBook, transposition managériale).
- → Les trois journées collectives et les trois demi-journées de transfert et d'individualisation.
- → Le kick-off.
- → Le débriefing collectif.
- → Le FullémoBook Leadership Émotionnel®.
- → L'accès aux ressources pédagogiques prévues.
- → L'assistance pédagogique, administrative et technique prévue dans le parcours.

L'ingénierie de personnalisation Premium fait l'objet d'un devis complémentaire, établi en fonction du contexte, des enjeux et des besoins de l'entreprise.
Des frais de déplacement peuvent être appliqués pour les interventions en présentiel hors région Rhône-Alpes, conformément aux conditions précisées dans le devis.

18 · Fondements scientifiques

Le programme s'appuie sur des travaux issus de la recherche en psychologie des émotions, en intelligence émotionnelle, en neurosciences affectives et en sciences cognitives. Ces connaissances sont transposées en repères, méthodes et outils opérationnels appliqués aux situations de management, de décision, de relation et de leadership. Le FullémoBook réunit ces repères théoriques, schémas et techniques opérationnelles mobilisés tout au long du parcours.

19 · Informations pratiques et modalités réglementaires

Mise en œuvre

- → Analyse des besoins de l'entreprise.
- → Questionnaire de pré-formation.
- → Contractualisation avec l'entreprise.
- → Ouverture des accès.
- → Passation du QEPro® d'entrée.
- → Kick-off.
- → Débriefing collectif anonymisé.
- → Formation en autonomie, approfondissements guidés dans le FullémoBook et trois temps de transposition managériale.
- → Trois journées Identifier · Comprendre · Réguler, chacune suivie d'une demi-journée de transfert et d'individualisation.
- → Passation du QEPro® de sortie.
- → Auto-positionnement de fin de parcours.
- → Évaluation à chaud.
- → Remise de l'attestation de réalisation.

Le kick-off, le débriefing collectif QEPro® et les trois demi-journées de transfert et d'individualisation se déroulent en distanciel. Les trois journées collectives sont proposées en présentiel ou en distanciel, selon le choix de l'entreprise.

Accessibilité

Fullémo étudie les possibilités d'adaptation du parcours pour les personnes en situation de handicap. Les besoins spécifiques sont recueillis dès la phase de préparation de la formation afin d'identifier, dans la mesure du possible, les adaptations ou compensations appropriées.

Un échange préalable avec la référente handicap, Mathilde Héliès, permet d'identifier les besoins et d'étudier les modalités adaptées. Contact : contact@fullemo.com.

Confidentialité du QEPro®

Chaque participant reçoit son rapport individuel. Les résultats individuels QEPro® restent confidentiels et ne sont pas transmis à l'entreprise. Le débriefing collectif repose sur une lecture anonymisée.

Protection des données

Les données sont limitées au strict nécessaire, hébergées en priorité dans l'Union européenne et conservées pendant les durées prévues par la politique de protection des données personnelles de Fullémo (version 3.2, novembre 2026). Les échanges d'accompagnement restent strictement confidentiels : aucun enregistrement, aucune transmission à l'employeur sans accord explicite du participant. Chaque participant dispose d'un droit d'accès, de rectification et de suppression, exerçable à tout moment auprès de Fullémo. DPO déclaré à la CNIL : DPO-144772.

Mentions administratives

FULLÉMO, EURL au capital de 10 000 €, 30 Chemin du David, 69370 Saint-Didier-au-Mont-d'Or, RCS Lyon 884 588 906, représentée par Mathilde Héliès, Dirigeante. Numéro de déclaration d'activité : 84691851369.

L'accompagnement pédagogique est assuré par une formatrice-coach, Praticienne QE certifiée, sélectionnée et supervisée par Fullémo.

L'ingénierie pédagogique, l'expertise référente et la cohérence du dispositif sont assurées par Mathilde Héliès. La coordination du parcours ainsi que le suivi administratif, technique et organisationnel sont assurés par Céline.

Délai d'accès

Le délai d'accès à la formation est précisé dans le devis et la convention, selon la constitution du groupe et le calendrier retenu avec l'entreprise.

Contact et assistance

Avant l'inscription : contact@fullemo.com.

Pendant le parcours, Céline, coordinatrice pédagogique, assure le suivi administratif et technique : celine.m@fullemo.com.

Merci de votre confiance !