Fullémo
l'émotion partagée

www.fullemo.com

PROGRAMME DE FORMATION · P2

# Développer son intelligence émotionnelle

*Identifier, comprendre et réguler les émotions*

Programme individuel · Formule Premium

## 01 · En un coup d'œil

Mieux comprendre votre fonctionnement émotionnel pour agir avec plus de justesse dans les situations qui comptent pour vous.

*Un parcours individualisé pour approfondir vos compétences émotionnelles, expérimenter les stratégies les plus adaptées à votre profil et construire votre propre trajectoire de progression.*

| | |
|---|---|
| 13h30<br><br>de formation au total : 5h30 en synchrone et 8h en asynchrone | **5h30**<br>d'accompagnement individuel |
| **9**<br>• RDV individuels<br>• Avec une coach praticienne QE certifiée | **QEg® / QEPro®**<br>• En entrée et en sortie<br>• Mesure de l'évolution |
| **6 à 7 mois**<br>De formation, rythmés par l'expérimentation | **Individualisation continue**<br>Du bilan d'entrée au plan personnalisé de progression |

**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.

| | |
|---|---|
| **1 999 € TTC**<br>• Environ 3h de vidéos en 7 séquences pour comprendre et expérimenter<br>• Parcours complet<br>• Accompagnement individuel<br>• FullémoBook et +100 techniques opérationnelles | **Sans prérequis**<br>Ouvert à toute personne souhaitant mieux vivre avec ses émotions |

- 2 licences QEg® ou QEPro® incluses

*Vous hésitez entre le parcours Essentiel et le parcours Premium ? Retrouvez notre aide au choix page 4*

## SOMMAIRE

02 · Présentation et promesse : un parcours personnalisé, une expérience sur-mesure ..... 3

03 · Quel niveau d'accompagnement vous correspond ? ..... 4

04 · Ce que vous allez développer ..... 5

05 · Une individualisation continue, du premier au dernier rendez-vous ..... 6

06 · Objectifs pédagogiques ..... 6

07 · L'expérience Fullémo : les 4 mouvements du parcours ..... 7

08 · Le parcours Identifier · Comprendre · Réguler les émotions ... 8

09 · Les actifs pédagogiques Fullémo ..... 10

10 · L'équipe pédagogique à vos côtés ..... 11

11 · Organisation et durée du programme ..... 13

12 · Modalités d'évaluation ..... 13

13 · Fondements scientifiques ..... 13

14 · Informations pratiques et modalités réglementaires ..... 14

## 02 · Présentation et promesse : un parcours personnalisé, une expérience sur-mesure

Finalité de votre parcours : mieux comprendre votre fonctionnement émotionnel pour agir avec plus de justesse dans les situations qui comptent pour vous.

UNE EXPÉRIENCE EN 4 MOUVEMENTS

SE SITUER

Objectiver son fonctionnement émotionnel grâce au QEg® ou au QEPro®* (en début de parcours).

COMPRENDRE & EXPÉRIMENTER

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

S'APPROPRIER & AJUSTER

Mettre les apprentissages en perspective avec son profil et ses situations réelles grâce à l'accompagnement d'une praticienne QE certifiée.

ANCRER & POURSUIVRE

Conserver des ressources et des outils pour continuer à développer ses compétences après le parcours.
Installer des repères durables et un plan personnalisé de progression (lié à votre test de fin de parcours).

***QEPro®** pour les managers, **QEg®** pour les non-managers. Le contenu pédagogique du programme reste identique. Seul l'outil d'évaluation change.

Avec ce parcours, il s'agit de développer votre capacité à identifier ce qui se passe émotionnellement, à en comprendre les mécanismes et à disposer de stratégies pour ajuster vos réactions, dans vos situations professionnelles comme personnelles.

Le programme développe vos compétences émotionnelles autour de trois axes : identifier, comprendre et réguler les émotions, déclinés en 7 séquences pédagogiques.

Dans cette Formule Premium, chaque séquence pédagogique est suivie d'un temps individuel avec votre **Coach praticienne QE certifiée**.

À chaque étape, vous reliez le référentiel à votre profil, à vos situations réelles et à ce que vous avez expérimenté depuis le rendez-vous précédent.

## 03 · Quel niveau d'accompagnement vous correspond ?

Le parcours Essentiel et le parcours Premium s'appuient sur le même référentiel Fullémo, la même logique de personnalisation à partir de votre profil émotionnel, évalué avec le QEg® ou le QEPro®, et la même exigence pédagogique.

Le parcours Essentiel vous offre déjà un accompagnement individuel complet, construit à partir de vos situations réelles ; le parcours Premium prévoit davantage de temps individuel et permet d'approfondir plus finement certaines compétences, situations et stratégies au fil du parcours.

Le tableau ci-dessous vous aide à identifier la formule qui correspond le mieux à votre besoin et à votre disponibilité aujourd'hui.

| ESSENTIEL<br>**999 € TTC** | PREMIUM<br>**1 999 € TTC** |
|---|---|
| • **9h** de formation au total :<br>  – 2h30 en synchrone<br>  – 6h30 en asynchrone<br>• 4 RDV sur 3 à 4 mois<br>• 2h30 d'accompagnement individuel<br>• Une passation QEg® ou QEPro® en début de parcours. | • 13h30 de formation au total : 5h30 en synchrone et 8h en asynchrone<br>• 9 RDV sur 6 à 7 mois<br>• 5h30 d'accompagnement individuel<br>• Deux passations du QEg® ou QEPro®, en entrée et en sortie avec débriefing comparatif final.<br>• Individualisation continue |
| Pour développer un socle solide de compétences émotionnelles et gagner en autonomie. | Pour approfondir votre fonctionnement émotionnel avec un accompagnement plus soutenu et une progression davantage individualisée. |
| Vous souhaitez mieux identifier, comprendre et réguler les émotions. | Vous souhaitez approfondir certaines compétences en fonction de votre profil, de vos enjeux et de vos situations. |
| Vous recherchez des repères, des techniques et des ressources pour comprendre, expérimenter et progresser. | Vous souhaitez travailler plus précisément certaines situations émotionnelles récurrentes, complexes ou particulièrement importantes pour vous. |
| Vous souhaitez bénéficier de votre profil émotionnel et d'un accompagnement individuel aux étapes clés. | Vous souhaitez davantage de temps individuel pour mettre vos expérimentations en perspective et ajuster progressivement vos stratégies. |
| Vous êtes à l'aise avec une part importante d'autonomie entre les rendez-vous. | Vous recherchez un accompagnement plus soutenu dans la durée pour approfondir et une mise en pratique guidée pour ajuster et ancrer vos pratiques. |

Ce parcours peut particulièrement vous convenir si :

- → Vous souhaitez aller au-delà de la compréhension pour travailler plus en profondeur certaines situations émotionnelles ;
- → Vous traversez une période exigeante qui sollicite fortement vos ressources émotionnelles ;
- → Certaines réactions ou situations se répètent et vous souhaitez mieux comprendre ce qui se joue pour construire des réponses plus adaptées ;
- → Vous avez besoin de davantage de temps individuel pour mettre vos expérimentations en perspective, ajuster vos stratégies et les ancrer ;
- → Vous souhaitez être accompagné dans la durée plutôt que progresser principalement en autonomie entre les étapes ;
- → Vous voulez construire des repères, des techniques et une progression réellement adaptée à votre fonctionnement et à vos enjeux.

## 04 · Ce que vous allez développer

Vous développez trois compétences émotionnelles fondamentales, mobilisables au travail comme dans votre vie personnelle. Votre profil et vos situations réelles orientent la manière dont chacune est approfondie avec vous.

### IDENTIFIER

Reconnaître vos émotions et celles des autres, nommer ce que vous ressentez, repérer les signaux émotionnels dans vos situations professionnelles et personnelles.

### COMPRENDRE

Saisir les mécanismes émotionnels, comprendre ce qui déclenche vos réactions, relier vos émotions à vos besoins, vos valeurs et vos comportements.

### RÉGULER

Ajuster vos réactions, mobiliser des stratégies adaptées, retrouver de la justesse dans vos décisions, vos relations et votre communication.

En continu :

Sélectionner, expérimenter et ajuster, avec votre Coach Praticienne QE, les stratégies les plus adaptées à votre fonctionnement émotionnel, puis transposer ces compétences dans vos situations professionnelles et personnelles.

## 05 · Une individualisation continue, du premier au dernier rendez-vous

Votre parcours est personnalisé à partir de votre profil émotionnel (test d'entrée), ajusté selon vos besoins, séquence après séquence.

- Le test QEg® ou QEPro® objective et mesure vos compétences émotionnelles, éclaire votre fonctionnement émotionnel et fait émerger vos points d'appui ainsi que vos axes prioritaires de développement. Il sert de repère de départ.
- Vous bénéficiez d'un entretien de débriefing individuel de votre profil avec votre Coach Praticienne QE certifiée ;
- Ce sont ensuite vos objectifs, vos situations réelles et vos expérimentations, repris avec votre coach Praticienne QE, qui font vivre votre progression ;
- Définie dès le premier rendez-vous, cette progression se précise et s'ajuste après chacune des 7 séquences (3 en Identifier, 2 en Comprendre, 2 en Réguler).
- En fin de parcours, une seconde passation du QEg® ou du QEPro® permet de comparer votre profil avec celui établi au démarrage et d'objectiver votre progression, compétence par compétence et sous-compétence par sous-compétence. Cette lecture comparative met en évidence les évolutions réalisées et les axes à poursuivre.

Apprendre → Expérimenter → Observer → Échanger → Ajuster → Réexpérimenter

Cette boucle se répète après chacune des 7 séquences pédagogiques : vous apprenez, vous expérimentez dans vos situations réelles, vous observez ce qui fonctionne, vous échangez avec votre Coach Praticienne QE, vous ajustez, puis vous réexpérimentez.

> **Un socle commun, un suivi qui vous appartient**
>
> Le référentiel reste le même pour tous. Ce qui vous est propre : les priorités travaillées, les situations mobilisées, les approfondissements proposés, les techniques expérimentées, le rythme d'appropriation et les ajustements réalisés avec votre praticienne QE.
>
> Le programme s'adresse aux managers comme aux non-managers : les compétences développées sont les mêmes pour tous ; seul l'outil d'évaluation diffère (QEg® pour les non-managers, QEPro® pour les managers).

## 06 · Objectifs pédagogiques

À l'issue du parcours, vous serez en mesure de :

- **Identifier les émotions, chez soi et chez les autres** : interpréter les indices émotionnels, repérer les manifestations corporelles et identifier les déclencheurs.
- **Comprendre les émotions, chez soi et chez les autres** : situer l'émotion dans sa chronologie, anticiper ses conséquences et en repérer les fonctions, les bénéfices potentiels et les risques.
- **Réguler ses émotions et ajuster sa réponse face aux émotions d'autrui** : définir un état émotionnel cible et mobiliser des stratégies adaptées avant, pendant et après une situation.

- **Transposer ces compétences** dans des situations réelles, professionnelles et personnelles, afin de gagner en discernement, en qualité relationnelle et en capacité d'action.

## 07 · L'expérience Fullémo : les 4 mouvements du parcours

3 compétences, une expérience pédagogique en 4 mouvements.

### 1. SE SITUER

Objectiver son fonctionnement et ses compétences émotionnelles grâce au QEg® ou au QEPro®, et décrypter son profil émotionnel lors du débriefing personnalisé avec l'accompagnement d'une praticienne QE certifiée. Le test constitue la première étape pédagogique du parcours.

↓

### 2. COMPRENDRE & EXPÉRIMENTER

Acquérir les repères pour comprendre les mécanismes émotionnels, puis les mettre en pratique dans vos situations réelles : vidéos, quiz, techniques et, à chaque séquence, un approfondissement guidé dans le FullémoBook. Votre praticienne QE vous aide à repérer les ressources et techniques les plus pertinentes pour votre profil.

Compréhension et pratique avancent ensemble, par allers-retours.

↓

### 3. S'APPROPRIER & AJUSTER

Avec votre praticienne QE : relier ce que vous avez expérimenté à votre profil et à vos situations réelles, observer ce qui fonctionne, approfondir ce qui le nécessite, ajuster vos pratiques et réexpérimenter.

Ce temps d'échange revient après chacune des 7 séquences : c'est le cœur de l'individualisation de votre parcours.

↓

### 4. ANCRER & POURSUIVRE

Au-delà du dernier rendez-vous : le FullémoBook et les repères acquis pendant le parcours continuent de vous accompagner.

*Les mouvements Comprendre & Expérimenter et S'approprier & ajuster se répètent pour chacune des trois compétences.*

*Le parcours s'ouvre par Se situer et se referme par Ancrer & poursuivre, encadrés par une mesure QEg® ou QEPro® en entrée et en sortie.*

## 08 · Le parcours Identifier · Comprendre · Réguler les émotions

Le socle **Identifier · Comprendre · Réguler** les émotions se déploie en 7 séquences pédagogiques, réparties en trois parties :

1. **Partie Identifier** : 3 séquences pédagogiques ;
2. **Partie Comprendre** : 2 séquences pédagogiques ;
3. **Partie Réguler** : 2 séquences pédagogiques

Le parcours comprend **9 RDV individuels** avec une Coach Praticienne QE certifiée, soit 5h30 d'accompagnement. Leur fréquence assure un soutien renforcé, du premier au dernier rendez-vous.

### SE SITUER

*RDV 1 (1h)* : Séance de débriefing structuré du profil (QEg® ou QEPro®), 1 heure, avec votre Praticienne QE certifiée.

- Comprendre son profil émotionnel et interpréter ses résultats ;
- Identifier ses points d'appui et ses compétences émotionnelles à développer;
- Donner du sens aux résultats et définir ses priorités personnelles de progression.

↓

### PARTIE 1 : IDENTIFIER LES ÉMOTIONS

*Identifier les émotions, chez soi et chez les autres.*

**Séquence 1 · Interpréter les indices émotionnels**
Repérer et décoder les signaux qui révèlent une émotion.

*RDV 2 (30 min) : Mise en pratique guidée dans vos situations réelles*

**Séquence 2 · Scanner les manifestations corporelles**
Observer les manifestations physiques associées à vos émotions.

*RDV 3 (30 min) : Mise en pratique guidée dans vos situations réelles*

**Séquence 3 · Identifier les déclencheurs émotionnels**
Reconnaître les situations et les éléments qui déclenchent vos émotions.
*RDV 4 (30 min) : Mise en pratique guidée dans vos situations réelles*

↓

## PARTIE 2 : COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

*Comprendre les émotions, chez soi et chez les autres.*

**Séquence 4 · Situer l'émotion dans sa chronologie**
Comprendre le déroulé d'une émotion dans le temps.

*RDV 5 (30 min) : Mise en pratique guidée dans vos situations réelles*

**Séquence 5 · Anticiper les conséquences émotionnelles**
Mesurer les effets d'une émotion sur vos décisions et vos relations.

*RDV 6 (30 min) : Mise en pratique guidée dans vos situations réelles*

↓

## PARTIE 3 : RÉGULER LES ÉMOTIONS

*Mobiliser des stratégies adaptées pour ajuster ses réponses émotionnelles dans les situations vécues.*

**Séquence 6 · Définir l'état émotionnel cible**
Clarifier l'état vers lequel vous souhaitez aller.

*RDV 7 (30 min) : Mise en pratique guidée dans vos situations réelles*

**Séquence 7 · Activer les stratégies de régulation émotionnelle**
*Mobiliser des stratégies concrètes pour ajuster votre état.*

*RDV 8 (30 min) : Mise en pratique guidée dans vos situations réelles*

↓

## ANCRER & POURSUIVRE

*RDV 9 (1h)* : Bilan comparatif de fin de parcours à partir de votre seconde passation (QEg® ou QEPro®), avec votre Coach Praticienne QE certifiée.

Comparatif de vos résultats QEg® ou QEPro® d'entrée et de sortie, bilan du parcours, analyse des évolutions, repérage des acquis et des axes encore à développer, construction de votre plan personnalisé de progression.

Au terme des 7 séquences, vous disposez de repères éprouvés, du FullémoBook et d'un plan personnalisé de progression pour poursuivre votre entraînement au-delà de la formation.

Le parcours Premium s'ouvre et se referme par une passation du QEg® ou du QEPro®. La comparaison des deux passations permet de mettre en perspective vos compétences émotionnelles en entrée et en sortie et d'objectiver leur évolution.
Le débriefing comparatif final aide à repérer les compétences qui ont évolué et celles qui méritent encore d'être développées. Il nourrit le bilan de parcours et la construction de votre plan personnalisé de progression.

*Cette mesure éclaire votre progression et l'objective ; elle ne présume pas d'un résultat garanti, qui reste propre à chaque personne et à son contexte.*

## 09 · Les actifs pédagogiques Fullémo

Le parcours combine quatre actifs pédagogiques complémentaires, présentés ci-dessous.

### 1 · QEg® ou QEPro® : objectiver et personnaliser

Le test objective votre fonctionnement et vos compétences émotionnelles, identifie vos points d'appui et vos axes prioritaires de développement, il donne des repères.
Il sert de grille de lecture, aux côtés de vos objectifs, de vos situations réelles et de vos expérimentations, pour orienter le travail avec votre praticienne QE.
Il constitue la première étape pédagogique du parcours et permet à votre praticienne QE d'ajuster l'accompagnement à votre profil et à vos besoins.
En entrée et en sortie, il permet de mesurer l'évolution.

### 2 · La bibliothèque pédagogique Fullémo : les connaissances et l'expérimentation

Environ 3h de vidéos pédagogiques obligatoires, réparties en 7 séquences, complétées par près d'1h de vidéos optionnelles pour approfondir certaines compétences.

Quiz, cartes mentales et techniques permettent ensuite de mettre ces apports en pratique dans vos situations réelles.

Votre praticienne QE vous aide à repérer, parmi ces ressources, celles qui sont les plus pertinentes pour votre profil, vos objectifs et vos situations.

C'est l'une des briques du mouvement Comprendre & Expérimenter.

### 3 · Le FullémoBook : votre référentiel pratique pour continuer à progresser

Actif pédagogique propriétaire, le FullémoBook vous accompagne pendant le parcours et vous permet de poursuivre votre entraînement après la formation. Vous y disposez de plus de 100 techniques opérationnelles. À chaque séquence, un approfondissement guidé vous oriente vers une fiche repère et une technique à expérimenter dans vos situations réelles.

*Votre plan personnalisé de progression, quant à lui, est construit avec votre praticienne QE en fin de parcours.*

### 4 · Une Coach praticienne QE certifiée : l'appropriation, l'ajustement et le transfert

L'accompagnement humain est au cœur du parcours.

Vous êtes accompagné(e) par une Coach Praticienne QE. Elle éclaire votre profil émotionnel, identifie avec vous vos priorités et travaille à partir de vos situations réellement vécues.

Elle vous guide, met vos expérimentations en perspective et vous aide à ajuster les stratégies mobilisées. Elle vous recommande les ressources les plus pertinentes, approfondit certaines compétences lorsque votre profil le nécessite et ajuste les expérimentations.

À chaque rendez-vous, elle analyse avec vous ce qui fonctionne, fait évoluer les stratégies et accompagne le transfert dans votre quotidien.

Elle porte le mouvement ***S'approprier & ajuster.***

> La force du parcours

Elle tient à l'articulation de ces quatre actifs : une mesure qui objective votre profil et son évolution, des ressources sélectionnées selon vos besoins, un référentiel pour vous entraîner dans la durée et une Coach Praticienne QE certifiée pour interpréter, ajuster et transférer les apprentissages dans vos situations réelles.

## 10 · L'équipe pédagogique à vos côtés

### Mathilde Héliès - Fondatrice et ingénieure pédagogique

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

Mathilde est aussi leur point d'appui et une personne ressource. Elle crée des temps réguliers d'échange et de partage d'expérience et veille à ce que chacune s'approprie pleinement l'approche Fullémo.

Ces rendez-vous nourrissent la réflexion collective, affinent les pratiques et font évoluer les formations à partir de ce qui se vit réellement avec les apprenants. Cette organisation garantit, quel que soit l'intervenant mobilisé, la continuité et la qualité de l'expérience pédagogique Fullémo.

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 QE Pro® niveaux 1 et 2 · Certifiée QEg® · Certifiée PCM® · formations complémentaires en CNV, neurosciences, psychopathologie et intuition.

### Céline Marquet - Vous faire vivre un parcours fluide et serein

Une formation, c’est d’abord une expérience à vivre. Céline Marquet, formatrice et coordinatrice pédagogique, veille à ce que chaque apprenant puisse avancer avec des repères clairs et trouver facilement les réponses dont il a besoin, depuis son entrée en formation jusqu’à la fin de son parcours. Elle répond notamment aux questions administratives, techniques ou organisationnelles et facilite, lorsque c’est nécessaire, l’utilisation de l’espace de formation en ligne.

En lien direct avec les apprenants comme avec les interlocuteurs internes et les services formation des entreprises, Céline coordonne les différentes étapes du parcours et veille à la bonne circulation des informations.

Son rôle : vous permettre de vous concentrer sur l’essentiel, apprendre, expérimenter et progresser, avec la sérénité de savoir que votre parcours est suivi avec attention.

### Votre Coach Praticienne QE certifiée

Votre accompagnement individuel est assuré par une collaboratrice Fullémo qui réunit la double compétence de coach et de Praticienne QE certifiée, formée à l'interprétation du QEg® et du QEPro® et à l'accompagnement des compétences émotionnelles. Elle sait relier chaque apprentissage à vos situations réelles.

Vous pouvez être accompagné(e) par Vanessa ou Pauline.

Elles maîtrisent les méthodes et référentiels Fullémo et disposent des certifications requises pour les interventions qui leur sont confiées. Elles s’inscrivent dans une dynamique continue de professionnalisation et d’harmonisation des pratiques (appropriation et actualisation des contenus, trainings, sessions pilotes, observations croisées, partage de pratiques).

## 11 • Organisation et durée du programme

Chaque séquence pédagogique est suivie d'un rendez-vous individuel, en laissant environ 3 semaines pour expérimenter et mettre en pratique dans vos situations réelles.

**13h30 de formation**

| Étape | Modalité | Durée |
|---|---|---|
| Se situer · passation QEg® ou QEPro® | En ligne · autonomie | 30 min |
| RDV 1 · Débriefing du bilan | Visio · praticienne QE | 1h |
| Parcours e-learning :<br>• Environ 3h de vidéos réparties en 7 séquences<br>• Un approfondissement guidé dans le FullémoBook à chaque séquence, des quiz et des cartes mentales<br>• Préparation et retour de chaque rendez-vous<br>Près d'1h de vidéos optionnelles d'approfondissement, non intégrées à la durée de formation. | E-learning, mise en pratique autonome, préparation et retour des rendez-vous | 7h |
| RDV 2 à 8 · Approprier et ajuster après chaque séquence | Visio · praticienne QE | 7 × 30 min = 3h30 |
| Passation QEg® ou QEPro® de sortie | En ligne · autonomie | 30 min |
| RDV 9 · Bilan comparatif et plan personnalisé de progression | Visio · praticienne QE | 1h |

## 12 • Modalités d'évaluation

Votre progression est suivie tout au long du parcours :

→ Questionnaire de positionnement en début et en fin de parcours ;

→ Passations du QEg® ou QEPro® en entrée et en sortie, avec débriefing comparatif ;

→ Quiz réguliers et auto-évaluations émotionnelles au fil des séquences ;

→ Évaluation à chaud combinant vos retours sur la formation et sur l'accompagnement individuel.

Les questionnaires de positionnement relèvent du positionnement pédagogique et de l'évaluation du parcours ; les tests QEg® ou QEPro® mesurent spécifiquement vos compétences émotionnelles et, en entrée et en sortie, permettent d'en objectiver l'évolution. Les deux dispositifs sont complémentaires.

Un certificat de réalisation vous est délivré à l'issue du parcours.

## 13 • Fondements scientifiques

Le programme s'appuie sur des travaux reconnus des sciences humaines, cognitives et émotionnelles : psychologie des émotions (James Gross, Paul Ekman, Lisa Feldman Barrett), neurosciences affectives, sciences cognitives et intelligence émotionnelle

(Salovey & Mayer, Daniel Goleman). Le FullémoBook réunit repères théoriques, schémas et techniques opérationnelles validés par la recherche, transposés en outils concrets.

## 14 • Informations pratiques et modalités réglementaires

### Mise en œuvre

- Inscription : devis, contrat individuel de formation (B2C), programme et CGV ;
- Ouverture : auto-positionnement ;
- Lancement : accès à la plateforme, prise en main de vos ressources (FullémoBook et fiches d'identité émotionnelle), passation du test QEg® ou QEPro® ;
- RDV 1 (débriefing) par la Praticienne QE qui vous suivra tout au long de votre parcours ;
- Parcours : 7 séquences réparties en trois parties (Identifier, Comprendre, Réguler), chacune suivie d'un rendez-vous individuel de 30 min ;
- Mesure de sortie : passation du QEg® ou QEPro® de sortie ;
- RDV de clôture : bilan comparatif, plan personnalisé de progression ;
- Clôture : auto-positionnement de sortie ;
- Évaluation à chaud ;
- Remise du certificat de réalisation ;
- Évaluation à froid.

### Tarif

1 999 € TTC : parcours complet de 13h30, accompagnement individuel (9 rendez-vous, 5h30) et deux passations du QEg® ou QEPro® (entrée et sortie) inclus.

### FOAD (formation ouverte et à distance)

Conformément à l'article L6353-1 du Code du travail, la formation est accessible via une plateforme dédiée : accès sécurisé individuel, historique complet de la progression, espace d'échange avec la praticienne QE et support technique.

- Connexion Internet stable (haut débit recommandé) ; ordinateur ou tablette compatible, navigateur à jour ;
- Casque et micro pour les RDV en visio, caméra recommandée ;
- Vidéos pédagogiques structurées accessibles 24/7, approfondissements guidés dans le FullémoBook, quiz interactifs, supports téléchargeables.

### Accessibilité

Fullémo adapte ce parcours aux personnes en situation de handicap : rythme personnalisé, supports alternatifs, aménagement des modalités. Un échange préalable avec la référente handicap, Mathilde Héliès, permet d'identifier les besoins et les compensations adaptées : contact@fullemo.com.

### Traçabilité

Émargement des RDV synchrones, temps de connexion à la plateforme, quiz et auto-évaluations, questionnaires de préparation des rendez-vous

### Protection des données (RGPD)

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. 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.

Certaines parties du parcours peuvent être animées par des praticiennes QE partenaires, sélectionnées, certifiées et supervisées par Fullémo. L'ingénierie pédagogique et la coordination restent assurées par Mathilde Héliès, garante de la cohérence et de la déontologie du dispositif.

**Contact :** contact@fullemo.com

*Merci de votre confiance !*