Fullémo
l'émotion partagée

www.fullemo.com

PROGRAMME DE FORMATION - P3 -

DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Identifier, comprendre et réguler les émotions

PROGRAMME INDIVIDUEL · FORMULE ESSENTIEL

EN UN COUP D'ŒIL

POUR QUI ?
Pour tout collaborateur non-manager souhaitant développer ses compétences émotionnelles dans son quotidien professionnel

FORMAT
Individuel

DURÉE ET MODALITÉS
12h de formation sur 3 à 4 mois
→ 5h30 de formation synchrone (5 RDV individuels avec une praticienne QE certifiée)
→ 6h30 de formation asynchrone :
- **Environ 3h de vidéos** réparties en 7 séquences, avec à chaque séquence un approfondissement guidé dans le FullémoBook, un quiz et une carte mentale ;
- Passation du **test QEg®** (30 min) ;
- Préparation et retour de chaque rendez-vous individuel.

→ Ressources complémentaires :
- Près **d'1h de vidéos optionnelles** d'approfondissement, non intégrées à la durée de formation ;
- **FullémoBook** : **plus de 100 techniques d'entraînement**, à conserver après le parcours.

PRÉREQUIS
Aucun
TARIF
→ **4 500 € HT** / personne
→ **1 licence QEg®** incluse

FINANCEMENT
Prise en charge OPCO possible, sous réserve des 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

Vous hésitez entre le parcours Essentiel et le parcours Premium ? Retrouvez notre aide en section 2

SOMMAIRE

01 · Présentation et promesse 4
02 · Quel parcours individuel vous correspond ? 4
03 · Ce que vous allez développer 5
04 · L'expérience Fullémo en 4 mouvements 5
05 · Le parcours Identifier · Comprendre · Réguler 6
06 · 5 rendez-vous individuels 7
07 · Les actifs pédagogiques Fullémo 8
08 · L'équipe pédagogique 8
09 · Organisation et durée du programme 11
10 · Modalités d'évaluation 11
11 · Fondements scientifiques 12
12 · Financement 12
13 · Informations pratiques et modalités réglementaires 12

01 · Présentation et promesse

Faire de vos émotions un véritable appui pour agir, décider et interagir avec plus de justesse au travail.

Développer ses compétences émotionnelles, c'est apprendre à mieux repérer ce qui se joue en soi dans une situation donnée, à en comprendre les mécanismes, et à disposer de stratégies concrètes pour ajuster sa réponse. Ce parcours vous accompagne dans cette progression à partir de vos propres situations professionnelles.

Vous développez ces compétences autour de trois axes : Identifier · Comprendre · Réguler.

Identifier, comprendre et réguler les émotions pour gagner en discernement, ajuster ses réactions et mieux agir et interagir dans les situations professionnelles du quotidien.

Ce parcours s'adresse aux collaborateurs non-managers souhaitant développer leurs compétences émotionnelles dans leur quotidien professionnel, sans prérequis. Les enjeux de management et de leadership relèvent d'accompagnements dédiés à ces problématiques.

02 · Quel parcours individuel vous correspond ?

Essentiel et Premium s'appuient sur le même référentiel scientifique et la même exigence pédagogique. Ils se distinguent par le niveau d'accompagnement individuel et le nombre de passations du test QEg®.
Le tableau ci-dessous vous aide à choisir en quelques secondes.

	ESSENTIEL	PREMIUM
Durée de formation	12h	17h
Rendez-vous individuels	5	9
Accompagnement individuel	5h30 Vous êtes à l'aise avec une part d'autonomie entre les rendez-vous.	9h Vous recherchez un accompagnement plus soutenu et plus continu dans la durée.
Durée du parcours	3 à 4 mois	6 à 7 mois
QEg®	En entrée	En entrée et en sortie
Logique d'accompagnement	Personnalisation aux étapes clés	Individualisation et ajustement continus
Rendez-vous individuels	Après chacune des 3 grandes compétences	Après chacune des 7 séquences
Mise en pratique	Autonome	Guidée
Intervenante	Formatrice, Praticienne QE certifiée	Formatrice-coach, Praticienne QE certifiée
Tarif	4 500 € HT / personne	6 500 € HT / personne

Essentiel : un accompagnement aux étapes structurantes, avec une part importante d'autonomie entre les rendez-vous.
Premium : un accompagnement individualisé séquence après séquence, avec expérimentations guidées, ajustements continus et mesure de l'évolution en entrée et en sortie.

03 · Ce que vous allez développer

Développer ses compétences émotionnelles afin d'identifier, comprendre et réguler ses émotions, s'appuyer sur les informations qu'elles apportent et mobiliser des réponses adaptées aux situations et interactions professionnelles.

Vos émotions vous apportent des informations qui vous aident à comprendre ce qui se joue, à éclairer la situation, et à ajuster votre action, votre décision ou votre interaction selon le contexte.

IDENTIFIER

- Interpréter les indices émotionnels chez soi et chez les autres dans les situations professionnelles ;
- Repérer les manifestations corporelles associées aux émotions ;
- Identifier les principaux déclencheurs émotionnels et les situations qui les activent.

COMPRENDRE

- Situer une émotion dans sa chronologie pour mieux comprendre ce qui se joue ;
- Anticiper les conséquences possibles d'un état émotionnel sur ses réactions, ses décisions et ses interactions professionnelles.

RÉGULER

- Définir l'état émotionnel le plus adapté à une situation et à l'objectif recherché ;
- Mobiliser des stratégies de régulation adaptées à ses émotions et à la situation ;
- Ajuster sa réponse face aux émotions d'autrui sans chercher à réguler les émotions à leur place.

Ces compétences s'appliquent concrètement dans le quotidien professionnel : gagner en recul dans les situations exigeantes, mieux comprendre ses propres réactions, ajuster ses interactions, prendre des décisions avec davantage de discernement et mobiliser des stratégies adaptées face aux tensions. Elles peuvent aussi contribuer, plus largement, à préserver ses ressources émotionnelles et à soutenir une performance plus durable.

04 · L'expérience Fullémo en 4 mouvements

1. SE SITUER

Objectiver son fonctionnement émotionnel grâce au QEg®, avec l'accompagnement d'une formatrice, Praticienne QE certifiée. Le test n'est jamais un prérequis : il constitue la première étape pédagogique du parcours.

2. COMPRENDRE & EXPÉRIMENTER

Acquérir les repères nécessaires pour comprendre les mécanismes émotionnels, et expérimenter différentes stratégies dans ses situations professionnelles réelles : vidéos, quiz, techniques opérationnelles et, à chaque séquence, un approfondissement guidé dans le FullémoBook. Comprendre et expérimenter fonctionnent en interaction. Vous comprenez, testez, observez, revenez sur les contenus et ajustez progressivement vos pratiques.

3. S'APPROPRIER & AJUSTER

Avec sa formatrice, Praticienne QE certifiée : relier ce qui a été expérimenté à ses situations professionnelles réelles, approfondir ce qui le nécessite et ajuster ses pratiques.

4. ANCRER & POURSUIVRE

Consolider les stratégies mobilisées et disposer de ressources pour continuer à progresser après le parcours.

Dans ce parcours, l'accompagnement humain intervient aux étapes structurantes : à l'entrée, à la fin de chacune des trois grandes compétences, et lors de l'ancrage final. La mise en pratique entre ces étapes se déroule en autonomie.

05 · Le parcours Identifier · Comprendre · Réguler

Voici les sept séquences qui structurent votre progression, réparties selon les trois grandes compétences du parcours.

IDENTIFIER

1. Interpréter les indices émotionnels
2. Scanner les manifestations corporelles
3. Identifier les déclencheurs émotionnels

COMPRENDRE

4. Situer l'émotion dans sa chronologie
5. Anticiper les conséquences émotionnelles

RÉGULER

6. Définir l'état émotionnel cible
7. Activer les stratégies de régulation émotionnelle

Chaque séquence associe une vidéo, un approfondissement guidé dans le FullémoBook, un quiz et une carte mentale. Chaque grande compétence se conclut par un rendez-vous individuel qui permet de relier ce qui a été expérimenté à vos situations professionnelles réelles.

06 · 5 rendez-vous individuels

Le parcours comprend 5 rendez-vous individuels avec une formatrice, Praticienne QE certifiée, pour un temps total d'accompagnement individuel de 5h30. Tout au long de ces rendez-vous, votre formatrice, Praticienne QE certifiée vous accompagne dans la mise en perspective, l'appropriation, l'approfondissement, l'expérimentation, l'ajustement et le transfert de vos apprentissages.

RDV 1 · SE SITUER · 1H30

Après la passation du QEg®, ce rendez-vous permet notamment :

- Le débriefing guidé du profil ;
- L'appropriation ;
- La mise en perspective ;
- La clarification des objectifs ;
- L'identification des situations professionnelles pertinentes ;
- L'orientation des priorités de progression.

RDV 2 · IDENTIFIER · 1H

Après la partie IDENTIFIER, ce rendez-vous relie ce que vous avez expérimenté à vos situations professionnelles :

- Mise en perspective ;
- Retour sur les expérimentations ;
- Analyse des situations professionnelles rencontrées ;
- Appropriation ;
- Ajustement ;
- Préparation de la suite.

RDV 3 · COMPRENDRE · 1H

Après la partie COMPRENDRE, ce rendez-vous approfondit la compréhension des mécanismes observés :

- Analyse des situations observées ;
- Compréhension des mécanismes ;
- Mise en perspective ;
- Appropriation ;
- Ajustement ;
- Préparation de la suite.

RDV 4 · RÉGULER · 1H

Après la partie RÉGULER, ce rendez-vous fait le point sur les stratégies mises en œuvre :

- Retour sur les stratégies expérimentées ;
- Pertinence selon les situations ;

- Ajustement ;
- Transfert ;
- Préparation de l'ancrage.

RDV 5 · ANCRER · 1H

Rendez-vous final d'appropriation et d'ancrage :

- Mise en perspective des acquis et des évolutions observées ;
- Identification des stratégies les mieux appropriées ;
- Transfert dans les situations professionnelles ;
- Définition des repères pour poursuivre la progression.

07 · Les actifs pédagogiques Fullémo

Le parcours s'appuie sur un écosystème pédagogique articulé : chaque élément vient soutenir les autres pour vous permettre de comprendre, d'expérimenter, de vous approprier vos compétences émotionnelles et de les mobiliser dans votre quotidien professionnel.

- QEg®, pour objectiver votre profil émotionnel et orienter votre progression, sans jamais constituer un diagnostic médical ou psychologique ;
- La bibliothèque pédagogique Fullémo : environ 3h de vidéos en 7 séquences, quiz et cartes mentales ;
- Des expérimentations et mises en pratique dans vos situations professionnelles ;
- Des techniques opérationnelles et fiches-réflexes ;
- Le FullémoBook, votre référentiel pratique : un approfondissement guidé à chaque séquence, puis un appui pour continuer à progresser ;
- L'accompagnement d'une formatrice, Praticienne QE certifiée.

08 · L'équipe pédagogique

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

Une ingénierie pédagogique pilotée

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 accompagnent les participants.

Elle crée également des temps réguliers d'échange, de partage d'expérience et de professionnalisation afin que chaque intervenante s'approprie pleinement l'approche Fullémo. Cela permet de préserver, quelle que soit la praticienne mobilisée, la continuité et la qualité de l'expérience pédagogique.

Elle reste par ailleurs un point d'appui pour les intervenantes tout au long des parcours. Leurs observations de terrain et les retours des participants nourrissent en continu l'évolution des contenus, des outils et des modalités pédagogiques Fullémo.

Un parcours suivi de bout en bout

Céline, coordinatrice pédagogique, veille à ce que vous puissiez avancer avec des repères clairs depuis votre entrée en formation jusqu'à la fin de votre parcours. Elle répond aux questions administratives, techniques et organisationnelles, assure la fluidité des informations tout au long du dispositif, et facilite, lorsque cela est nécessaire, l'utilisation de la plateforme de formation en ligne. Dans un contexte B2B, elle assure également le lien avec les interlocuteurs de l'entreprise ou du service formation lorsque cela est utile au bon déroulement du parcours.

Son rôle : vous aider à vous concentrer sur l'essentiel, comprendre, expérimenter et progresser, avec la sérénité de savoir que votre parcours est réellement suivi et organisé.

Une formatrice, Praticienne QE certifiée choisie avec exigence

Chez Fullémo, le choix d'une intervenante n'est jamais laissé au hasard. L'expérience et les qualifications comptent, tout comme la posture, la qualité d'écoute, la capacité à créer une relation de confiance, à transmettre avec clarté, à s'adapter à chaque personne et à faire vivre l'approche Fullémo avec justesse.

Les formatrices, Praticiennes QE certifiées mobilisées sur ce parcours disposent des certifications nécessaires à l'utilisation des référentiels et outils qui leur sont confiés. Elles connaissent le monde de l'entreprise et disposent d'une expérience opérationnelle leur permettant de relier les contenus aux situations professionnelles concrètes évoquées par les participants.

Elles s'inscrivent dans une dynamique continue de professionnalisation et d'harmonisation des pratiques : appropriation et actualisation des contenus, trainings, mises en situation, observations croisées, partages de pratiques et retours d'expérience.

Pour ce parcours Essentiel, votre intervenante est votre formatrice, Praticienne QE certifiée. Ses fonctions comprennent notamment :

- Transmission ;
- Pédagogie ;
- Exploitation du profil QEg® ;
- Mise en perspective ;
- Appropriation ;
- Aide à l'expérimentation ;
- Ajustement ;
- Transfert ;
- Ancrage.

Son rôle : créer les conditions pour que vous puissiez comprendre, expérimenter, vous approprier vos compétences émotionnelles et les mobiliser dans votre quotidien professionnel.

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.

09 · Organisation et durée du programme

Le parcours se déploie progressivement sur 3 à 4 mois, en alternant formation en autonomie, expérimentation dans les situations professionnelles et rendez-vous individuels aux étapes structurantes.

ÉTAPE	MODALITÉS	DURÉE
Passation QEg®	**En ligne · autonomie**	**30 min**
RDV 1 · SE SITUER	**RDV individuel avec votre formatrice**	**1h30**
Partie IDENTIFIER Vidéos, approfondissements FullémoBook, quiz, cartes mentales	Formation en autonomie guidée, mise en pratique, préparation et retour des RDV	2h45
RDV 2 · IDENTIFIER	**RDV individuel avec votre formatrice**	**1h**
Partie COMPRENDRE Vidéos, approfondissements FullémoBook, quiz, cartes mentales	Formation en autonomie guidée, mise en pratique, préparation et retour des RDV	1h10
RDV 3 · COMPRENDRE	RDV individuel avec votre formatrice	**1h**
Partie RÉGULER et clôture Vidéos, approfondissements FullémoBook, quiz, cartes mentales	Formation en autonomie guidée, mise en pratique, préparation et retour des RDV	2h05
RDV 4 · RÉGULER	**RDV individuel avec votre formatrice**	**1h**
RDV 5 · ANCRER	**RDV individuel avec votre formatrice**	**1h**

Durée totale de formation : 12h, dont 5h30 de formation synchrone et 6h30 de formation asynchrone. Les 5h30 de formation synchrone correspondent aux 5 rendez-vous individuels. Les 6h30 de formation asynchrone comprennent la passation du QEg® (30 min), environ 3h de vidéos réparties en 7 séquences, les approfondissements guidés dans le FullémoBook, les quiz et cartes mentales, ainsi que la préparation et le retour de chaque rendez-vous.

10 · Modalités d'évaluation

- Questionnaire de pré-formation permettant de recueillir les attentes, les besoins, les objectifs et les situations professionnelles que le participant souhaite travailler ;
- Quiz réguliers et auto-évaluations émotionnelles ;

- Auto-positionnement en fin de parcours ;
- Évaluation à chaud combinant retours sur la formation et sur l'accompagnement.

Ces évaluations pédagogiques sont distinctes du QEg®, dont une seule passation est prévue, en entrée de parcours.

11 · Fondements scientifiques

Le programme s'appuie sur des travaux issus de la recherche en psychologie des émotions (James Gross, Paul Ekman, Lisa Feldman Barrett), en sciences cognitives, en neurosciences affectives et en intelligence émotionnelle (Salovey & Mayer, Daniel Goleman), transposés en repères et outils opérationnels. Le FullémoBook réunit ces repères théoriques, schémas et techniques opérationnelles, adaptés au contexte professionnel.

12 · Financement

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 l'ensemble des documents nécessaires : programme, devis, convention, émargement, attestation et évaluations.

Tarif : 4 500 € HT par personne. Ce tarif inclut :

- La formation complète (12h) et l'accompagnement individuel (5 rendez-vous, 5h30) ;
- Le QEg® ;
- Le FullémoBook, votre référentiel pratique, utilisé à chaque séquence et pour continuer à progresser après le parcours ;
- L'accès à la plateforme de formation en ligne pour suivre le parcours ;
- L'assistance pédagogique et technique, ainsi que l’attestation de réalisation.

13 · Informations pratiques et modalités réglementaires

Mise en œuvre

- Inscription : devis et convention de formation avec l'entreprise, enregistrement OPCO le cas échéant ;
- Lancement : accès à la plateforme de formation en ligne, prise en main de vos ressources (FullémoBook et fiches d’identité émotionnelle), passation du QEg®, RDV 1 (se situer) ;
- Parcours : 7 séquences réparties en trois parties (Identifier · Comprendre · Réguler), chacune suivie d'un rendez-vous individuel ;
- Clôture : RDV 5 (ancrer), auto-positionnement en fin de parcours, évaluation à chaud, remise de l’attestation de réalisation.

Modalités et spécificités de la FOAD

Conformément à l'article L6353-1 du Code du travail, la formation est accessible via une plateforme de formation en ligne dédiée : accès sécurisé individuel, suivi de la progression, espace d'échange avec la formatrice et support technique en cas de besoin.

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

Accessibilité

Fullémo étudie les possibilités d'adaptation de ce parcours pour les 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 de proposer les compensations adaptées : contact@fullemo.com.

Traçabilité

Émargement des rendez-vous synchrones, suivi des connexions et de la progression sur la plateforme ; réalisation des activités et quiz prévus

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 : 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, 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.

Contact & assistance

Pour toute question ou demande d'information avant votre inscription : contact@fullemo.com.

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

Merci de votre confiance !