Fullémo
l'émotion partagée

www.fullemo.com

PROGRAMME DE FORMATION - P4 -

DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Identifier, comprendre et réguler les émotions

PROGRAMME INDIVIDUEL · FORMULE PREMIUM

EN UN COUP D'ŒIL

POUR QUI ?
Pour tout collaborateur non-manager souhaitant approfondir ses compétences émotionnelles dans son quotidien professionnel, avec un accompagnement individualisé et continu.

FORMAT
Individuel

DURÉE ET MODALITÉS
17h de formation sur 6 à 7 mois

9h de formation synchrone (9 RDV individuels avec une formatrice-coach, Praticienne QE certifiée)

Des stratégies expérimentées et ajustées à partir de vos situations professionnelles réelles

→ 8h 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, ainsi que la préparation et le retour de chaque rendez-vous ;
- 2 passations du **test QEg®** (30 min chacune) ;

→ 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
→ **6 500 € HT** / personne
→ **2 licences QEg®** incluses (entrée et sortie)

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 ? 5

03 · Ce que vous allez développer 5

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

05 · Objectifs pédagogiques..... 7

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

07 · Le parcours Identifier · Comprendre · Réguler 8

08 · Les 9 rendez-vous individuels..... 8

09 · Mesurer l'évolution : QEg® en entrée et en sortie..... 11

10 · Les actifs pédagogiques Fullémo 11

11 · L'équipe pédagogique 12

12 · Organisation et durée du programme 14

13 · Modalités d'évaluation..... 15

14 · Fondements scientifiques..... 15

15 · Financement..... 15

16 · Informations pratiques et modalités réglementaires..... 17

01 · Présentation et promesse

Faire de vos émotions un véritable appui pour agir avec plus de justesse dans les situations professionnelles qui comptent pour vous.

Développer et approfondir ses compétences émotionnelles, c'est mieux comprendre son fonctionnement, mobiliser les informations que les émotions apportent et disposer de stratégies concrètes pour ajuster sa réponse. Ce parcours vous accompagne à partir de vos situations professionnelles réelles, avec un accompagnement individualisé après chacune de ses sept séquences.
Vous développez ces compétences autour de trois axes : Identifier · Comprendre · Réguler.

Un accompagnement individualisé et continu, séquence après séquence, pour identifier, comprendre et réguler vos émotions à partir de vos situations professionnelles réelles. Vous expérimentez et ajustez, avec votre formatrice-coach, Praticienne QE certifiée, les stratégies les mieux adaptées à votre fonctionnement et à vos enjeux professionnels.

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

Compétences émotionnelles & prévention

En développant la capacité à repérer les signaux émotionnels, à comprendre les situations génératrices de stress et à expérimenter des stratégies de régulation adaptées, ce parcours contribue à préserver vos ressources émotionnelles et à renforcer votre capacité d'action. Le parcours s'inscrit dans une démarche de développement des compétences et de prévention en santé mentale au travail.

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 et approfondir ses compétences émotionnelles afin de mieux comprendre son fonctionnement, mobiliser les informations apportées par les émotions et expérimenter des stratégies adaptées à ses situations, enjeux et interactions professionnels, notamment pour mieux faire face au stress et préserver ses ressources émotionnelles.

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

Mieux repérer vos propres émotions et les indices émotionnels perceptibles chez les autres dans les situations professionnelles, y compris celles qui reviennent souvent ou génèrent du stress.

COMPRENDRE

Comprendre pourquoi vos émotions influencent vos décisions, vos relations professionnelles et votre capacité d'action, pour gagner en discernement dans vos interactions.

RÉGULER

Disposer de stratégies de régulation concrètes, expérimentées dans vos situations réelles avec votre formatrice-coach, pour mieux faire face au stress et préserver vos ressources émotionnelles dans la durée.
Ces compétences se traduisent concrètement dans votre quotidien professionnel : gagner en recul dans les situations exigeantes, ajuster vos interactions, décider avec plus de discernement, et transférer durablement des stratégies adaptées face aux tensions, pour une performance plus durable.

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

Pour les collaborateurs qui n'exercent pas de fonction managériale, les parcours Essentiel et Premium s'appuient sur le même référentiel : Identifier · Comprendre · Réguler. Ce qui rend votre parcours individualisé et continu, c'est la manière dont ce référentiel est priorisé, travaillé et ajusté à partir de vous, séquence après séquence, dans vos situations professionnelles réelles.

- Votre profil QEg® objective votre fonctionnement émotionnel et fait émerger vos points d'appui ainsi que vos axes prioritaires de progression ;
- Il sert de point de départ : ce sont ensuite vos objectifs, vos situations professionnelles réelles et vos expérimentations, repris avec votre formatrice-coach, 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).

COMPRENDRE → EXPÉRIMENTER → OBSERVER → ÉCHANGER → AJUSTER → RÉEXPÉRIMENTER

Cette boucle se répète après chacune des 7 séquences pédagogiques : vous acquérez les repères, vous expérimentez dans vos situations professionnelles réelles avec une mise en pratique guidée, vous observez ce qui fonctionne, vous en échangez avec votre formatrice-coach, vous ajustez, puis vous réexpérimentez.

> *Un socle commun, un accompagnement qui vous appartient : ce qui vous est propre, ce sont les priorités travaillées, les situations mobilisées, les techniques expérimentées, le rythme d'appropriation et les ajustements réalisés avec votre formatrice-coach.*

05 · Objectifs pédagogiques

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

- Identifier et interpréter finement vos propres émotions ainsi que les indices émotionnels perceptibles chez autrui dans vos situations professionnelles, y compris les situations récurrentes ou génératrices de stress ;
- Comprendre les mécanismes émotionnels à l'œuvre dans vos situations professionnelles, notamment leurs effets sur votre charge mentale et vos ressources émotionnelles ;
- Mobiliser et ajuster, dans la durée, des stratégies de régulation adaptées à vos situations professionnelles, y compris pour mieux faire face au stress et préserver vos ressources émotionnelles ;
- Expérimenter ces stratégies dans vos situations réelles, avec l'appui de votre formatrice-coach, praticienne QE certifiée, pour les ajuster et les transférer durablement dans votre quotidien professionnel ;
- Vous appuyer sur le différentiel du QEg® d'entrée et de sortie comme indicateur objectivé de l'évolution de vos compétences émotionnelles, et construire, avec votre formatrice-coach, un plan personnalisé de progression pour poursuivre après la formation.

06 · L'expérience Fullémo : les 4 mouvements du parcours

1. SE SITUER

Objectiver votre fonctionnement et vos compétences émotionnelles grâce au QEg®, et définir avec votre formatrice-coach, Praticienne QE certifiée vos premières priorités de progression. Le test constitue la première étape pédagogique du parcours, jamais un prérequis.

2. COMPRENDRE & ⟷ EXPÉRIMENTER

Acquérir les repères nécessaires pour comprendre les mécanismes émotionnels, puis les mettre en pratique dans vos situations professionnelles réelles : vidéos, quiz, techniques opérationnelles et, à chaque séquence, un approfondissement guidé dans le FullémoBook. Votre formatrice-coach vous aide à sélectionner et calibrer les techniques les plus pertinentes pour votre profil et vos situations. Compréhension et pratique avancent ensemble, par allers-retours.

3. S'APPROPRIER & AJUSTER

Avec votre formatrice-coach, Praticienne QE certifiée : relier ce que vous avez expérimenté à vos situations professionnelles 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 continue.

4. ANCRER & POURSUIVRE

Consolider les stratégies mobilisées, mesurer votre évolution grâce au QEg® de sortie et disposer d'un plan personnalisé de progression pour continuer après le parcours.
Dans ce parcours, l'accompagnement humain intervient après chacune des 7 séquences, ainsi qu'à l'entrée puis lors de l'ancrage et de la projection : c'est ce qui distingue l'individualisation continue du Premium de l'accompagnement aux étapes clés de l'Essentiel.

07 · Le parcours Identifier · Comprendre · Réguler

Voici les sept séquences qui structurent votre progression, réparties selon les trois grandes compétences du parcours. En Formule Premium, chaque séquence est suivie d'un rendez-vous individuel avec votre formatrice-coach.

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. Elle est suivie d'un rendez-vous individuel qui permet de relier ce qui a été expérimenté à vos situations professionnelles réelles, dans une logique d'individualisation continue.

08 · Les 9 rendez-vous individuels

Le parcours comprend 9 rendez-vous individuels avec une formatrice-coach, Praticienne QE certifiée, pour un temps total d'accompagnement individuel de 9h. Tout au long de ces rendez-vous, votre formatrice-coach vous accompagne dans la mise en perspective, l'appropriation, l'expérimentation, l'ajustement et le transfert de vos apprentissages.

RDV 1 · SE SITUER · 1H

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

- La restitution guidée du profil QEg® ;
- L'appropriation des résultats ;
- La clarification des objectifs ;
- L'identification des situations professionnelles pertinentes ;
- L'orientation des premières priorités de progression.

RDV 2 · INTERPRÉTER · 1H

Après la séquence 1 · Interpréter les indices émotionnels, ce rendez-vous relie ce que vous avez expérimenté à vos situations professionnelles :

- Mise en perspective ;
- Retour sur l'expérimentation guidée ;
- Analyse des indices émotionnels repérés dans vos situations professionnelles ;
- Appropriation ;
- Ajustement ;
- Préparation de la séquence suivante.

RDV 3 · SCANNER · 1H

Après la séquence 2 · Scanner les manifestations corporelles, ce rendez-vous approfondit ce qui a été observé :

- Retour sur les manifestations corporelles observées en situation professionnelle ;
- Mise en perspective avec votre profil QEg® ;
- Appropriation ;
- Ajustement des points d'attention ;
- Préparation de la séquence suivante.

RDV 4 · IDENTIFIER · 1H

Après la séquence 3 · Identifier les déclencheurs émotionnels, ce rendez-vous clôture la partie IDENTIFIER :

- Analyse des déclencheurs repérés dans vos situations professionnelles ;
- Mise en perspective avec les priorités définies au premier rendez-vous ;
- Appropriation ;
- Ajustement des stratégies d'observation ;
- Préparation de la partie COMPRENDRE.

RDV 5 · SITUER · 1H

Après la séquence 4 · Situer l'émotion dans sa chronologie, ce rendez-vous approfondit la compréhension des mécanismes observés :

- Retour sur la chronologie émotionnelle observée en situation ;
- Analyse des mécanismes en jeu ;
- Mise en perspective ;
- Ajustement ;
- Préparation de la séquence suivante.

RDV 6 · ANTICIPER · 1H

Après la séquence 5 · Anticiper les conséquences émotionnelles, ce rendez-vous fait le point sur les conséquences observées :

- Analyse des conséquences sur vos décisions et vos interactions professionnelles ;

- Mise en perspective ;
- Appropriation ;
- Ajustement ;
- Préparation de la partie RÉGULER.

RDV 7 · DÉFINIR · 1H

Après la séquence 6 · Définir l'état émotionnel cible, ce rendez-vous ajuste les cibles définies :

- Retour sur les états émotionnels cibles expérimentés dans vos situations professionnelles ;
- Ajustement des cibles selon vos enjeux réels ;
- Mise en perspective ;
- Préparation de la dernière séquence.

RDV 8 · ACTIVER · 1H

Après la séquence 7 · Activer les stratégies de régulation émotionnelle, ce rendez-vous fait le point sur les stratégies mises en œuvre :

- Retour sur les stratégies de régulation expérimentées ;
- Pertinence selon vos situations professionnelles ;
- Ajustement ;
- Transfert ;
- Préparation de la phase d'ancrage et de projection.

RDV 9 · ANCRER & PROJETER · 1H

Rendez-vous d'ancrage et de projection, après la passation du QEg® de sortie :

- Restitution du profil QEg® de sortie ;
- Mise en perspective comparative avec les résultats d'entrée ;
- Analyse de l'évolution observée ;
- Consolidation des stratégies qui fonctionnent ;
- Identification des points de vigilance ;
- Projection dans vos futures situations professionnelles ;
- Construction de votre plan personnalisé de progression.

09 · Mesurer l'évolution : QEg® en entrée et en sortie

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

> *La comparaison des deux passations permet d'objectiver l'évolution observée. Chaque trajectoire reste propre à la personne, à son investissement et à son contexte professionnel.*

10 · 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 transposer dans votre quotidien professionnel.

- QEg®, en entrée et en sortie, pour objectiver votre profil émotionnel et mesurer votre évolution, 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 guidées 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 ;
- Votre plan personnalisé de progression, construit avec votre formatrice-coach au dernier rendez-vous ;
- L'accompagnement d'une formatrice-coach, Praticienne QE certifiée.

11 · 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 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-coach, 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.
Pour ce parcours Premium, votre intervenante est votre formatrice-coach, Praticienne QE certifiée : à ses compétences de formatrice s'ajoute une compétence de coaching, qui renforce le questionnement, la prise de recul, le travail sur vos situations professionnelles réelles et les ajustements successifs tout au long du parcours.
Les formatrices-coachs, 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.
Concrètement, son accompagnement couvre :

- Transmission ;
- Pédagogie ;
- Exploitation du profil QEg® ;
- Questionnement et prise de recul ;

- Mise en perspective ;
- Appropriation ;
- Expérimentation guidée ;
- Ajustement ;
- Transfert ;
- Ancrage et projection.

Son rôle : créer les conditions pour que vous puissiez comprendre, expérimenter, vous approprier vos compétences émotionnelles et les transposer concrètement et durablement 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.

12 · Organisation et durée du programme

Le parcours se déploie sur 6 à 7 mois, à raison d'un rendez-vous individuel toutes les 3 à 4 semaines, en alternant contenus pédagogiques, expérimentation guidée dans vos situations professionnelles et rendez-vous individuels après chaque séquence.
Formation en autonomie guidée : environ 3h de vidéos réparties en 7 séquences, approfondissements guidés dans le FullémoBook, quiz et cartes mentales, préparation et retour de chaque rendez-vous.

ÉTAPE	MODALITÉS	DURÉE
Passation QEg® d'entrée	**En ligne · autonomie**	**30 min**
RDV 1 · SE SITUER	**Visio · formatrice-coach**	**1h**
Séquence 1 · Interpréter les indices émotionnels	Formation en autonomie + mise en pratique guidée	1h20
RDV 2 · INTERPRÉTER	**Visio · formatrice-coach**	**1h**
Séquence 2 · Scanner les manifestations corporelles	Formation en autonomie + mise en pratique guidée	40 min
RDV 3 · SCANNER	**Visio · formatrice-coach**	**1h**
Séquence 3 · Identifier les déclencheurs émotionnels	Formation en autonomie + mise en pratique guidée	1h10
RDV 4 · IDENTIFIER	**Visio · formatrice-coach**	**1h**
Séquence 4 · Situer l'émotion dans sa chronologie	Formation en autonomie + mise en pratique guidée	40 min
RDV 5 · SITUER	**Visio · formatrice-coach**	**1h**
Séquence 5 · Anticiper les conséquences émotionnelles	Formation en autonomie + mise en pratique guidée	40 min
RDV 6 · ANTICIPER	**Visio · formatrice-coach**	**1h**
Séquence 6 · Définir l'état émotionnel cible	Formation en autonomie + mise en pratique guidée	50 min
RDV 7 · DÉFINIR	**Visio · formatrice-coach**	**1h**
Séquence 7 · Activer les stratégies de régulation émotionnelle	Formation en autonomie + mise en pratique guidée	1h10
RDV 8 · ACTIVER	**Visio · formatrice-coach**	**1h**

ÉTAPE	MODALITÉS	DURÉE
Passation QEg® de sortie, préparation du bilan et clôture	**En ligne · autonomie**	**1h**
RDV 9 · ANCRER & PROJETER	**Visio · formatrice-coach**	**1h**

Durée totale de formation : 17h, dont 9h de formation synchrone et 8h de formation asynchrone. Les 9h de formation synchrone correspondent aux 9 rendez-vous individuels. Les 8h de formation asynchrone comprennent les deux passations du QEg® (30 min chacune), 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.

13 · Modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement en début de parcours ;
- Quiz réguliers et auto-évaluations émotionnelles au fil des séquences ;
- Auto-positionnement en fin de parcours ;
- Évaluation à chaud combinant retours sur la formation et sur l'accompagnement.

Ces évaluations pédagogiques sont distinctes des passations du QEg®, au nombre de deux dans ce parcours Premium (une en entrée, une en sortie), qui mesurent spécifiquement vos compétences émotionnelles et permettent d'objectiver leur évolution. Les deux dispositifs sont complémentaires.

14 · 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.

15 · 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 : 6 500 € HT par personne. Ce tarif inclut :

- La formation complète (17h) et l'accompagnement individuel (9 rendez-vous, 9h) ;
- Les deux passations du QEg® (entrée et sortie) ;
- Le FullémoBook, utilisé à chaque séquence, et votre plan personnalisé de progression, pour continuer à progresser pendant et 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.

16 · 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® d'entrée, RDV 1 (Se situer) ;
- Parcours : 7 séquences pédagogiques, chacune suivie d'un rendez-vous individuel ;
- Mesure de sortie : passation du QEg® de sortie ;
- Ancrage & projection : RDV 9 (Ancrer & projeter), 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-coach 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, temps de connexion à la plateforme, quiz et auto-évaluations.

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-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.

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 !