Fullémo
l'émotion partagée

www.fullemo.com

PROGRAMME DE FORMATION - P6 -

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Identifier, comprendre et réguler les émotions

PROGRAMME COLLECTIF · FORMULE PREMIUM

EN UN COUP D'ŒIL

POUR QUI ?

Pour les collaborateurs qui souhaitent développer leurs compétences émotionnelles, améliorer la qualité de leurs relations professionnelles et disposer de repères concrets pour mieux faire face aux situations exigeantes du quotidien.

DURÉE ET MODALITÉS

42h30 de formation sur environ 10 mois, dont 35h de formation synchrone et 7h30 de formation asynchrone.

→ Les 35h de formation synchrone comprennent le kick-off collectif, le débriefing collectif QEg®, les trois journées de formation de 7h et les trois demi-journées de transfert et d'individualisation de 3h30. Les 7h30 de formation asynchrone comprennent deux passations du QEg® (30 min chacune) et 6h30 de formation en autonomie : environ 3h de vidéos, un approfondissement guidé dans le FullémoBook à chaque séquence, des quiz et la préparation des temps collectifs.

→ Ressources complémentaires :

- Près **d'1h de vidéos optionnelles** d'approfondissement, hors durée de formation.
- **FullémoBook** et **+100 techniques d'entraînement** pour poursuivre après la formation.

FORMAT

→ Collectif intra-entreprise

EFFECTIF

3 à 10 participants par groupe

PRÉREQUIS

Aucun

TARIF

9 200 € HT par groupe + ingénierie Premium sur devis

Passation individuelle du test QEg® en entrée et en sortie (20 licences incluses) pour mettre en perspective l'évolution du profil émotionnel de chaque participant

Rapports personnels et débriefing collectif anonymisé

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 choisir ? 5

03 · À qui s'adresse le parcours 5

04 · Ce que vos collaborateurs vont développer 6

05 · Objectifs pédagogiques 6

06 · L'expérience Fullémo et l'individualisation continue 7

07 · Le parcours Identifier, comprendre et réguler les émotions 8

08 · Temps collectifs, formation en autonomie et l'ingénierie Premium 9

09 · Les actifs pédagogiques Fullémo 10

10 · L'équipe pédagogique Fullémo 11

11 · Organisation et durée du programme 12

12 · Modalités d'évaluation 14

13 · Fondements scientifiques 14

14 · Informations pratiques, financement et modalités réglementaires 14

01 · Présentation et promesse

Les compétences émotionnelles influencent la qualité des décisions, des relations et de la coopération au travail, jour après jour. Développer son intelligence émotionnelle, c'est apprendre à mieux repérer ce qui se joue en soi et chez les autres, pour agir avec plus de justesse dans chaque situation professionnelle.

Ce parcours de formation conjugue la force du collectif, un cadre commun, une dynamique de groupe, la richesse de ses échanges et de ses expériences, avec une individualisation pédagogique continue, qui s'appuie sur le profil, les besoins et le contexte professionnel de chaque participant. Concrètement, les sous-groupes sont composés en fonction des besoins réels de chacun, sur la compétence travaillée à chaque étape. Tout au long du parcours, la formatrice-coach et Praticienne QE certifiée s'appuie sur les besoins, les situations professionnelles et les expérimentations de chaque participant afin d'ajuster l'accompagnement dans la durée. L'expérimentation professionnelle vient nourrir cet ajustement continu, jusqu'au terme du parcours.

Identifier, comprendre et réguler les émotions pour faire évoluer durablement sa manière de décider, de coopérer et d'agir.

Des bénéfices concrets pour le quotidien professionnel

- → Mieux identifier, comprendre et réguler ses réactions émotionnelles, et ajuster sa réponse face aux émotions d'autrui.
- → Mieux faire face au stress, aux tensions et aux situations exigeantes.
- → Ajuster ses réactions et préserver la qualité des relations professionnelles.
- → Gagner en discernement, en coopération et en efficacité dans l'action.
- → Mettre en perspective l'évolution de son profil émotionnel, grâce au QEg® d'entrée et de sortie.

02 · Quel parcours choisir ?

42h30 de formation sur environ 10 mois : 35h synchrones et 7h30 asynchrones. Les 35h de formation synchrone comprennent le kick-off collectif, le débriefing collectif QEg®, les trois journées de formation de 7h et les trois demi-journées de transfert et d'individualisation de 3h30.

Les 7h30 de formation asynchrone comprennent deux passations du QEg® (30 min chacune) et 6h30 de formation en autonomie : environ 3h de vidéos réparties en 7 séquences, un approfondissement guidé dans le FullémoBook à chaque séquence, des quiz, des cartes mentales et la préparation de chaque temps collectif.

	ESSENTIEL	PREMIUM
Durée	31h de formation, dont 24h30 synchrones et 6h30 asynchrones, sur environ 6 mois.	42h30 de formation, dont 35h synchrones et 7h30 asynchrones, sur environ 10 mois.
Journées collectives	3 journées · Identifier · Comprendre · Réguler	3 journées · Identifier · Comprendre · Réguler
Formation en autonomie	6h · environ 3h de vidéos, FullémoBook guidé, quiz	6h30 · environ 3h de vidéos, FullémoBook guidé, quiz
QEg®	1 passation en entrée	2 passations · entrée et sortie
Accompagnement entre les journées	Expérimentations professionnelles réinvesties lors de la journée suivante	3 demi-journées dédiées au retour d'expérimentation, à l'ajustement et à l'approfondissement
Individualisation	Adaptation des exercices et du niveau d'approfondissement aux besoins observés du groupe	Individualisation continue, avec sous-groupes évolutifs selon les profils, besoins, situations et expérimentations
Ingénierie	Ingénierie pédagogique du parcours incluse	Ingénierie Premium sur devis, adaptée au contexte et aux enjeux de l'entreprise
Tarif	7 200 € HT / groupe	9 200 € HT / groupe + ingénierie Premium sur devis

→ **Choisissez Essentiel** pour installer un socle commun solide et accompagner l'appropriation aux étapes clés. Le QEg® d'entrée apporte des repères individuels et collectifs, tandis que les trois journées permettent de comprendre, expérimenter et transférer les acquis dans les situations professionnelles.

→ **Choisissez Premium** pour renforcer l'individualisation et l'ancrage dans la durée. Trois demi-journées supplémentaires (10h30) permettent de revenir sur les expérimentations, d'ajuster les pratiques et d'approfondir les acquis. Le QEg® d'entrée et de sortie met en perspective l'évolution du profil émotionnel, tandis que l'ingénierie Premium adapte plus finement le dispositif au contexte de l'entreprise.

03 · À qui s'adresse le parcours

Ce parcours s'adresse aux collaborateurs qui souhaitent développer leurs compétences émotionnelles dans l'exercice de leur activité professionnelle, pour mieux comprendre les situations, ajuster leurs réactions et améliorer la qualité de leurs interactions. La formation est organisée en groupes de 3 à 10 participants afin de préserver la qualité des échanges, des expérimentations et des mises en situation. Aucun prérequis n'est nécessaire. En formule

Premium, l'accompagnement s'ajuste en continu aux besoins et à la situation de chacun, au sein de cette dynamique collective.

Des contextes d'entreprise variés

Le parcours reste ouvert à des contextes d'entreprise différents, et s'adapte aux besoins réels du groupe et de l'organisation qui le mobilise :

- → Renforcer la coopération et la qualité des relations de travail au sein d'une équipe.
- → Accompagner un changement ou une transformation organisationnelle.
- → Apaiser des tensions ou des situations relationnelles complexes.
- → Faire face à des situations professionnelles émotionnellement exigeantes.
- → Prévenir les effets du stress et préserver les ressources de l'équipe.
- → Développer une culture commune autour des émotions au sein du collectif de travail.

04 · Ce que vos collaborateurs vont développer

Le parcours développe trois compétences émotionnelles complémentaires, mobilisées dans les situations professionnelles du quotidien. En formule Premium, ces compétences sont travaillées en continu, à partir du profil de chaque participant :

IDENTIFIER LES ÉMOTIONS

Identifier ses émotions et celles des autres : interpréter les indices émotionnels, repérer les manifestations corporelles et identifier les déclencheurs émotionnels.

COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

Comprendre les émotions chez soi et chez les autres : situer l'émotion dans sa chronologie, anticiper ses conséquences et comprendre ses fonctions et ses effets.

RÉGULER SES ÉMOTIONS

Réguler ses propres émotions et ajuster sa réponse face aux émotions d'autrui : définir un état émotionnel cible, mobiliser des stratégies de régulation adaptées et ajuster sa réponse selon la situation.

05 · Objectifs pédagogiques

À l'issue du parcours, chaque participant est capable de :

- → Interpréter ses propres indices émotionnels et les indices émotionnels perceptibles chez autrui dans une situation professionnelle.
- → Repérer les manifestations corporelles associées à ses émotions pour les identifier plus tôt.
- → Identifier ses déclencheurs émotionnels et les situations qui les activent.
- → Situer une émotion dans sa chronologie pour mieux en comprendre le déroulement.
- → Anticiper les conséquences possibles d'un état émotionnel sur ses réactions, ses décisions et ses interactions professionnelles.
- → Définir un état émotionnel cible adapté à une situation professionnelle donnée.

→ Mobiliser des stratégies de régulation adaptées et ajuster sa réponse face aux émotions d'autrui.

Ces objectifs sont travaillés de manière progressive au fil des trois journées collectives et des temps de transfert qui les suivent, et évalués par les observations de la formatrice-coach au travers des exercices, des mises en situation et de l'auto-positionnement du participant. Le QEg® d'entrée et de sortie vient, en complément, mettre en perspective l'évolution du profil émotionnel de chaque participant.

06 · L'expérience Fullémo et l'individualisation continue

Ce parcours de formation articule plusieurs temps complémentaires, pensés pour ancrer durablement les apprentissages et pour ajuster l'accompagnement au profil de chaque participant.

SE SITUER

Le QEg® permet à chaque participant de mieux comprendre son fonctionnement émotionnel et de disposer de repères personnels, en entrée comme en sortie du parcours.

En entrée, chaque participant reçoit son rapport individuel, complété par un débriefing collectif anonymisé qui permet de construire des repères communs, tout en préservant la confidentialité des profils individuels.

En sortie, chaque participant reçoit un second rapport individuel, qui permet de mettre en perspective l'évolution de son profil émotionnel au cours du parcours.

COMPRENDRE ET EXPÉRIMENTER

Les journées collectives articulent apports courts, exercices, mises en situation et retours d'expérience. Le parcours organise des allers-retours continus entre compréhension, expérimentation et mise en perspective : le groupe acquiert des repères, les met à l'épreuve de situations professionnelles réelles, puis revient sur les contenus à la lumière de ce qui vient d'être vécu.

S'APPROPRIER ET AJUSTER

Entre les temps collectifs, chaque participant expérimente dans son quotidien de travail les stratégies abordées. Une demi-journée dédiée, après chaque journée collective, permet de revenir sur ces expérimentations avec la formatrice-coach et d'ajuster l'accompagnement avant la séquence suivante.

ANCRER DANS LA DURÉE

L'ancrage se construit tout au long du parcours, au fil des journées collectives, des retours d'expérience, des expérimentations menées entre les sessions, des mises en situation et des ajustements réalisés par chaque participant. Cette dynamique continue aide chacun à identifier les repères et les stratégies qu'il souhaite durablement mobiliser au travail. Le QEg® de sortie vient, en complément, mettre en perspective le chemin parcouru.

Une individualisation continue, en sous-groupes

→ Au fil des journées et des demi-journées, les modalités de travail et les sous-groupes évoluent à partir de plusieurs éléments, croisés tout au long du parcours :

→ Les profils émotionnels issus du QEg® ;

→ Les besoins identifiés de chacun ;

→ Les situations professionnelles apportées par le groupe ;

→ Les expérimentations menées entre les temps collectifs ;

→ Le travail réalisé avec la formatrice-coach et Praticienne QE certifiée.

Cette organisation permet d'ajuster, à chaque étape, le niveau d'approfondissement et les exercices proposés à chaque sous-groupe, sans jamais isoler un participant de la dynamique collective.

07 · Le parcours Identifier, comprendre et réguler les émotions

Sept séquences structurent la progression et permettent d'approfondir chacune des trois compétences émotionnelles.

IDENTIFIER LES ÉMOTIONS

Identifier ses émotions et celles des autres.

1 · Interpréter les indices émotionnels

2 · Scanner les manifestations corporelles

3 · Identifier les déclencheurs émotionnels

COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

Comprendre les émotions chez soi et chez les autres.

4 · Situer l'émotion dans sa chronologie

5 · Anticiper les conséquences émotionnelles

RÉGULER SES ÉMOTIONS

Réguler ses propres émotions et ajuster sa réponse face aux émotions d'autrui.

6 · Définir l'état émotionnel cible

7 · Activer les stratégies de régulation émotionnelle

En formule collective Premium, ces sept séquences sont travaillées lors des trois journées collectives, à raison de trois séquences le premier jour, deux le deuxième et deux le troisième, chacune reliée aux situations professionnelles réelles apportées par le groupe. Une demi-journée de transfert suit chaque journée, pour approfondir l'appropriation avant la séquence suivante.

08 · Temps collectifs, formation en autonomie et l'ingénierie Premium

Ce parcours de formation articule deux passations individuelles du QEg®, une formation en autonomie et plusieurs temps collectifs, du kick-off aux trois journées collectives pour identifier, comprendre et réguler les émotions :

- → **QEg® d'entrée (30 min).** Passation individuelle en ligne, un mois avant le kick-off.
- → **Kick-off (1h30).** En distanciel, animé par la formatrice-coach : présentation du parcours, du test et de la logique de constitution des sous-groupes, cadre de confidentialité et dynamique d'apprentissage du groupe.
- → **Débriefing collectif QEg® (2h).** Environ un mois après le kick-off, en distanciel. Lecture collective anonymisée, compréhension du référentiel et repères permettant à chacun de mieux s'approprier son propre profil.
- → **Formation en autonomie (environ 6h30).** Environ 3h de vidéos pour préparer et approfondir les 7 séquences du parcours, un approfondissement guidé dans le FullémoBook à chaque séquence (une fiche repère et une technique à expérimenter), des quiz, des cartes mentales et la préparation de chaque temps collectif. Près d'1h de vidéos optionnelles d'approfondissement complète ces ressources, hors durée de formation.
- → **J1 · Identifier les émotions · 7h.** En présentiel ou distanciel. Travail des trois séquences Identifier, avec des sous-groupes composés selon les besoins réels de chacun sur cette compétence.
- → **Demi-journée 1 · transfert et individualisation · 3h30.** En distanciel. Retour sur les expérimentations menées depuis J1, avec la formatrice-coach, pour ajuster l'accompagnement avant J2.
- → **J2 · Comprendre les émotions · 7h.** En présentiel ou distanciel. Travail des deux séquences Comprendre, avec des sous-groupes recomposés selon les besoins de chacun sur cette compétence.
- → **Demi-journée 2 · transfert et individualisation · 3h30.** En distanciel. Retour sur les expérimentations menées depuis J2, avec la formatrice-coach, pour ajuster l'accompagnement avant J3.
- → **J3 · Réguler ses émotions · 7h.** En présentiel ou distanciel. Travail des deux séquences Réguler, avec des sous-groupes recomposés selon la situation de chacun sur cette compétence.
- → **Demi-journée 3 · transfert et individualisation · 3h30.** En distanciel. Retour sur les expérimentations menées depuis J3, avec la formatrice-coach.
- → **QEg® de sortie (30 min).** En ligne, dans le mois qui suit la dernière demi-journée, pour mettre en perspective l'évolution du profil émotionnel de chaque participant.

> *Chaque journée collective part de situations professionnelles réelles et s'appuie sur la dynamique du groupe pour favoriser l'appropriation des apprentissages. Le kick-off, le débriefing collectif et les demi-journées de transfert se déroulent en distanciel ; les trois journées collectives sont proposées en présentiel comme en distanciel, selon le choix de l'entreprise.*

Une pédagogie ancrée dans le réel, adaptée à chaque groupe

→ Des apports conceptuels courts, directement reliés aux situations de travail.

→ Des exercices, mises en situation, cas réels, binômes et sous-groupes.

→ Des expérimentations professionnelles entre les sessions, réinvesties dans les suivantes.

→ Des retours d'expérience et des ajustements au fil du parcours.

Le débriefing collectif du QEg® donne à la formatrice-coach une lecture anonymisée des tendances du groupe. Les résultats individuels restent strictement confidentiels vis-à-vis de l'entreprise : ils ne lui sont jamais transmis. Cette lecture collective, articulée avec le besoin de l'entreprise, les situations apportées par les participants et le travail réalisé au fil du parcours, permet à la formatrice-coach de composer les sous-groupes et d'adapter, à chaque étape, les exercices et le niveau d'approfondissement aux besoins de chacun.

09 · Les actifs pédagogiques Fullémo

QEg®

Pour se situer, mieux comprendre son fonctionnement émotionnel et apporter des repères utiles au travail du groupe, en entrée comme en sortie du parcours. Le QEg® constitue une étape pédagogique, jamais un prérequis ni un diagnostic : chaque participant reçoit ses rapports individuels, et le débriefing collectif anonymisé permet à chacun de s'approprier le référentiel et d'enrichir la compréhension collective.

La bibliothèque pédagogique Fullémo

Vidéos, approfondissements guidés, exercices et quiz constituent un environnement pédagogique structuré pour développer les compétences du parcours. Le parcours mobilise environ 3h de vidéos pédagogiques obligatoires, réparties en 7 séquences, complétées par près d'1h de vidéos optionnelles d'approfondissement selon les besoins de chacun, non comptabilisées dans la durée obligatoire de formation.

Le FullémoBook

Support pédagogique propriétaire Fullémo, le FullémoBook accompagne chaque participant pendant le parcours et lui permet de poursuivre son entraînement après la formation, au sein d'un référentiel Fullémo de techniques opérationnelles et de fiches-réflexes. À chaque séquence, un approfondissement guidé oriente le participant vers une fiche repère et une technique à expérimenter dans ses situations professionnelles réelles : ce temps est intégré à la durée de formation.

Une formatrice-coach, Praticienne QE certifiée

La formatrice-coach accompagne l'appropriation, l'expérimentation, l'ajustement et le transfert des apprentissages. En collectif, elle conjugue la richesse de la dynamique de groupe avec un accompagnement individualisé et continu, du kick-off à la clôture du parcours.

L'ingénierie Premium

SUR DEVIS

En amont et tout au long du parcours, la formatrice-coach construit et ajuste l'individualisation du dispositif à partir de plusieurs éléments :

- → L'analyse du contexte et des enjeux de l'entreprise ;
- → Les besoins identifiés au sein du groupe ;
- → Les repères issus des profils QEg® ;
- → Les situations professionnelles apportées par les participants ;
- → La préparation des modalités d'individualisation et la constitution des sous-groupes ;
- → Le choix des approfondissements et l'adaptation des exercices proposés.

Cette ingénierie est distincte du temps pédagogique du parcours : elle fait l'objet d'un devis complémentaire, établi en fonction du contexte, des enjeux et des besoins de l'entreprise.

10 · L'équipe pédagogique Fullémo

Chez Fullémo, la qualité d'une formation repose autant sur la solidité de son ingénierie pédagogique que sur les personnes qui la font vivre. Autour de ce parcours interviennent Mathilde Héliès, ingénieure pédagogique et experte référente, Céline, coordinatrice pédagogique, et une formatrice-coach, Praticienne QE certifiée, mobilisée en fonction des objectifs, du contexte et du groupe.

Une ingénierie pédagogique pilotée, une équipe accompagnée

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

Elle est aussi leur point d'appui et une personne ressource : elle crée des temps réguliers d'échange et de professionnalisation, veille à ce que chacune s'approprie pleinement l'approche Fullémo et harmonise les pratiques entre intervenantes.

Ces temps nourrissent la réflexion collective, affinent les pratiques et font évoluer les contenus à partir de ce qui se vit réellement avec les groupes. Cette organisation garantit, quel que soit le groupe accompagné, la continuité et la qualité de l'expérience pédagogique Fullémo.

Vous faire vivre un parcours fluide et serein

Céline, coordinatrice du parcours, veille à ce que chaque participant et l'entreprise disposent de repères clairs et trouvent facilement les réponses dont ils ont besoin, depuis le lancement jusqu'à la clôture du parcours.

Elle répond aux questions administratives, techniques ou organisationnelles, facilite l'utilisation de la plateforme de formation en ligne et assure, en lien direct avec les participants comme avec les interlocuteurs et les services formation de l'entreprise, la bonne circulation des informations et la fluidité des différentes étapes. Elle contribue ainsi à la fluidité, à la continuité et à la sérénité de l'ensemble du parcours.

Des formatrices-coachs choisies avec exigence

Fullémo sélectionne ses formatrices-coachs avec exigence, à partir de leur expérience, de leurs qualifications et de leur posture. Nous sommes tout aussi attentifs à ce qu'un CV raconte moins bien : la qualité d'écoute, la capacité à créer une relation de confiance et à s'adapter aux personnes présentes.

Toutes nos formatrices-coachs connaissent le monde de l'entreprise et disposent d'une expérience opérationnelle. Cette connaissance du terrain leur permet de relier les apports aux situations professionnelles concrètes vécues par les participants et de favoriser leur appropriation dans le quotidien de travail.

Chaque formatrice-coach, Praticienne QE certifiée, maîtrise les méthodes et référentiels utilisés par Fullémo et dispose des certifications requises pour les interventions qui lui sont confiées. Sa posture de formatrice-coach renforce le questionnement, la prise de recul et l'individualisation de l'accompagnement. Tout au long de sa collaboration avec Fullémo, elle s'inscrit dans une dynamique continue de professionnalisation et d'harmonisation des pratiques : appropriation et actualisation des contenus, trainings, mises en situation, observations croisées, partage de pratiques et retours d'expérience.

Les formatrices-coachs sont également pleinement engagées dans l'évolution des parcours : leurs observations en session et les retours recueillis auprès des groupes alimentent la réflexion collective et l'évolution des contenus, des outils et des modalités pédagogiques.

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.*

11 · Organisation et durée du programme

Ce parcours de formation se déploie sur environ 10 mois, en articulant deux passations individuelles du QEg®, un lancement collectif, une formation en autonomie, trois journées collectives et trois demi-journées de transfert, chacune reliée aux situations professionnelles du groupe.

ÉTAPE	CONTENU	DURÉE
SE SITUER - QEg® D'ENTRÉE	Passation individuelle en ligne, un mois avant le kick-off.	**30 min**
KICK-OFF COLLECTIF	En distanciel, animé par la formatrice-coach. Présentation du parcours, du test, de la logique des sous-groupes et du cadre de confidentialité.	**1h30**
DÉBRIEFING COLLECTIF QEg®	En distanciel, environ un mois après le kick-off. Lecture collective anonymisée et repères permettant à chacun de mieux s'approprier son propre profil.	**2h**
FORMATION EN AUTONOMIE	Environ 3h de vidéos pour préparer et approfondir les 7 séquences, un approfondissement guidé dans le FullémoBook à chaque séquence, des quiz, des cartes mentales et la préparation de chaque temps collectif. Près d'1h de vidéos optionnelles complète ces ressources (hors durée de formation).	**6h30**
J1 · IDENTIFIER LES ÉMOTIONS	En présentiel ou distanciel. Travail des trois séquences Identifier, avec des sous-groupes composés selon les besoins réels de chacun sur cette compétence.	**7h**
DEMI-JOURNÉE 1 · TRANSFERT	En distanciel. Retour sur les expérimentations menées depuis J1, avec la formatrice-coach.	**3h30**
J2 · COMPRENDRE LES ÉMOTIONS	En présentiel ou distanciel. Travail des deux séquences Comprendre, avec des sous-groupes recomposés selon les besoins de chacun sur cette compétence.	**7h**
DEMI-JOURNÉE 2 · TRANSFERT	En distanciel. Retour sur les expérimentations menées depuis J2, avec la formatrice-coach.	**3h30**
J3 · RÉGULER SES ÉMOTIONS	En présentiel ou distanciel. Travail des deux séquences Réguler, avec des sous-groupes recomposés selon la situation de chacun sur cette compétence.	**7h**
DEMI-JOURNÉE 3 · TRANSFERT	En distanciel. Retour sur les expérimentations menées depuis J3, avec la formatrice-coach.	**3h30**
PASSATION QEg® DE SORTIE	En ligne, dans le mois qui suit la dernière demi-journée, pour mettre en perspective l'évolution du profil émotionnel de chaque participant.	**30 min**

Durée totale de formation : 42h30 sur environ 10 mois, dont 35h synchrones et 7h30 asynchrones. Cette durée comprend les deux passations du QEg®, le kick-off, le débriefing collectif, la formation en autonomie (vidéos, approfondissements guidés dans le FullémoBook, quiz, préparation des temps collectifs), les trois journées collectives et les trois demi-journées de transfert. Le devis d'ingénierie Premium et les mises en pratique entre les

temps collectifs relèvent d'un périmètre distinct, non quantifié dans cette durée contractuelle.

12 · Modalités d'évaluation

L'analyse du besoin est conduite en lien avec l'entreprise, en amont du parcours. Le dispositif d'évaluation associe ensuite plusieurs temps distincts et complémentaires, du positionnement d'entrée à l'évaluation à froid :

- → Questionnaire de préformation à l'entrée du parcours.
- → Quiz et évaluations des acquis au fil du parcours.
- → Observation et évaluation par la formatrice-coach lors des exercices et des mises en situation.
- → Auto-positionnement de fin de parcours.
- → Évaluation à chaud, à l'issue du parcours.
- → Évaluation à froid, à distance de la formation.

Le QEg® d'entrée et de sortie, le questionnaire de positionnement, les évaluations pédagogiques et les évaluations de satisfaction constituent des dispositifs distincts et complémentaires. Une traçabilité de l'effectivité du suivi est assurée pour l'ensemble des modules réalisés à distance.

13 · 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 intelligence émotionnelle (Peter Salovey, John Mayer, Daniel Goleman), en neurosciences affectives et en sciences cognitives, transposés en repères et outils opérationnels pour le contexte professionnel. Le FullémoBook réunit ces repères théoriques, schémas et techniques opérationnelles, adaptés au quotidien de travail des participants.

14 · Informations pratiques, financement et modalités réglementaires

Mise en œuvre

- → Inscription : devis et convention de formation avec l'entreprise, enregistrement OPCO le cas échéant.
- → Ingénierie et lancement : passation du QEg® d'entrée, ingénierie Premium, accès à la plateforme de formation en ligne, kick-off collectif.
- → Parcours : débriefing collectif, formation en autonomie, trois journées collectives et trois demi-journées de transfert pour identifier, comprendre et réguler les émotions.
- → Clôture : passation du QEg® de sortie, auto-positionnement de fin de parcours, évaluation à chaud, remise de l'attestation de réalisation en fin de formation.

Modalités et spécificités

Le kick-off, le débriefing collectif et les trois demi-journées de transfert se déroulent en distanciel. Les trois journées collectives sont proposées en présentiel comme en distanciel, selon le choix de l'entreprise. Des frais de déplacement peuvent être appliqués pour les interventions en présentiel hors région Rhône-Alpes. La formation en autonomie est

accessible via une plateforme dédiée, conformément à l'article L6353-1 du Code du travail : accès sécurisé individuel, suivi de la progression, support technique en cas de besoin.

- → Connexion Internet stable, ordinateur ou tablette compatible, navigateur à jour.
- → Casque et micro pour les temps collectifs à distance, caméra recommandée.
- → Vidéos pédagogiques accessibles 24/7, FullémoBook, exercices guidés et 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 d'étudier les adaptations ou compensations possibles : contact@fullemo.com.

Traçabilité

Émargement des temps collectifs, temps de connexion à la plateforme de formation en autonomie, quiz et auto-évaluations.

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

- → Tarif : 9 200 € HT par groupe de 3 à 10 participants.
- → Le tarif comprend 2 licences QEg® par participant (entrée et sortie).
- → L'ingénierie 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.
- → 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.

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'ingénierie Premium, 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 et 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 !