Fullémo
l'émotion partagée

www.fullemo.com

PROGRAMME DE FORMATION - P8 -

DEVELOPPER SON LEADERSHIP ÉMOTIONNEL®

IDENTIFIER, COMPRENDRE ET RÉGULER SES ÉMOTIONS AU SERVICE DU LEADERSHIP

PROGRAMME INDIVIDUEL · FORMULE PREMIUM

DEVELOPPER SON LEADERSHIP ÉMOTIONNEL® POUR MIEUX SE CONNAITRE, AJUSTER SA POSTURE ET AGIR AVEC DAVANTAGE DE DISCERNEMENT DANS SES DECISIONS, SES RELATIONS ET L'ACCOMPAGNEMENT DE SON EQUIPE.

EN UN COUP D'ŒIL

POUR QUI ?

Pour les dirigeants et professionnels exerçant des responsabilités managériales hiérarchiques ou transversales souhaitant approfondir leur Leadership Émotionnel® avec un accompagnement individualisé et continu, au plus près de leurs situations professionnelles.

DURÉE ET MODALITÉS

20h de formation sur environ 9 mois, dont 11h de formation synchrone en rendez-vous individuels et 9h de formation asynchrone.

- → Une double lecture intrapersonnelle et interpersonnelle/managériale à chaque étape du parcours.
- → **9 RDV individuels** avec une formatrice-coach, Praticienne QE certifiée, dont un rendez-vous après chacune des 7 séquences.
- → **Deux licences du test QEPro®**, en entrée et en sortie, pour objectiver le profil de compétences émotionnelles et mettre en perspective son évolution.
- → Des expérimentations guidées à partir de situations managériales réelles, reprises et ajustées avec la formatrice-coach tout au long du parcours.
- → **Les 9h de formation asynchrone comprennent deux passations du QEPro® de 30 min, environ 3h de vidéos réparties en 7 séquences, des approfondissements guidés dans le FullémoBook Leadership Émotionnel®, des quiz et cartes mentales, trois temps de transposition à vos situations managériales et la préparation de chacun des 9 rendez-vous.**
- → **Ressources complémentaires :** près d'1h de vidéos optionnelles d'approfondissement, non intégrées à la durée de formation, et plus de 100 techniques du FullémoBook pour poursuivre l'entraînement après le parcours.

FORMAT

Individuel

PRÉREQUIS

Aucun

TARIF

8 500 € HT / personne

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 6

04 · Une individualisation continue, du premier au dernier RDV ..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 : QEPro® 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 16

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

01 · Présentation et promesse

Développer son Leadership Émotionnel® pour mieux se connaître, ajuster sa posture et agir avec davantage de discernement dans ses décisions, ses relations et l'accompagnement de son équipe.

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

Ce parcours permet de mieux comprendre ce qui se joue émotionnellement chez soi et dans la relation, puis de mobiliser des réponses plus ajustées dans les situations managériales réelles.

Vous développez ces compétences autour de trois axes : **Identifier · Comprendre · Réguler**, systématiquement travaillés dans leurs dimensions intrapersonnelle et interpersonnelle/managériale.

DIMENSION INTRAPERSONNELLE

Mieux identifier ses émotions, comprendre ce qui les déclenche et développer des stratégies de régulation adaptées aux situations managériales rencontrées.

DIMENSION INTERPERSONNELLE ET MANAGERIALE

Repérer les signaux émotionnels chez autrui, comprendre les dynamiques relationnelles à l'œuvre et ajuster sa communication, ses décisions et sa posture face aux réactions de ses collaborateurs.

Un accompagnement individualisé et continu, séquence après séquence, pour relier les compétences travaillées à vos situations managériales, prendre du recul sur ce qui se joue chez vous et dans la relation, expérimenter des stratégies adaptées avec votre formatrice-coach et les ajuster progressivement à votre posture, vos décisions et vos enjeux de management.

Cette double lecture constitue la spécificité du parcours Leadership Émotionnel® : les compétences émotionnelles sont développées au service de l'exercice du management, des relations, des décisions, de l'impact sur autrui et des dynamiques collectives.

COMPETENCES EMOTIONNELLES & PREVENTION

En développant la capacité à repérer les signaux émotionnels, comprendre les mécanismes de stress et de tension et mobiliser des stratégies de régulation adaptées, le parcours contribue à préserver les ressources émotionnelles du manager et à limiter la transmission de sa propre tension dans les interactions. Il peut ainsi contribuer à la prévention en santé mentale au travail et des risques psychosociaux, sans constituer une démarche thérapeutique.

02 · Quel parcours individuel vous correspond ?

Les parcours Essentiel et Premium s'appuient sur le même référentiel Leadership Émotionnel® et la même exigence pédagogique.
Tous deux travaillent les dimensions intrapersonnelle et interpersonnelle/managériale. Ils se distinguent principalement par le niveau d'accompagnement individuel, la fréquence des ajustements, la place de la mise en pratique guidée et la mesure de l'évolution.

	ESSENTIEL	PREMIUM
DUREE DE FORMATION	15h, dont 7h30 synchrones et 7h30 asynchrones, sur environ 5 mois	20h, dont 11h synchrones et 9h asynchrones, sur environ 8 à 9 mois
RDV INDIVIDUELS	5 RDV	9 RDV
ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL	7h30	11h
FORMATION EN AUTONOMIE	Environ 3h de vidéos, FullémoBook et transposition · 7h	Environ 3h de vidéos, FullémoBook et transposition · 8h
QEPRO®	1 passation en entrée · 30 min	2 passations · entrée et sortie · 1h au total
LOGIQUE D'ACCOMPAGNEMENT	Personnalisation aux étapes structurantes	Individualisation et ajustements continus
RYTHME DES RDV	Entrée de parcours, après chacune des 3 grandes compétences, puis ancrage final	Entrée de parcours, après chacune des 7 séquences, puis ancrage et projection
DIMENSIONS TRAVAILLEES	Dimensions intrapersonnelle et interpersonnelle/managériale travaillées aux étapes structurantes	Dimensions intrapersonnelle et interpersonnelle/managériale travaillées et ajustées après chaque séquence
MISE EN PRATIQUE	Autonome entre les rendez-vous	Guidée, reprise et ajustée avec la formatrice-coach après chaque séquence
MESURE DE L'EVOLUTION	QEPro® d'entrée pour objectiver le profil et orienter la progression	QEPro® d'entrée et de sortie pour mettre en perspective l'évolution du profil
INTERVENANTE	Formatrice, Praticienne QE certifiée	Formatrice-coach, Praticienne QE certifiée
TARIF	7 500 € HT / personne	8 500 € HT / personne

→ **Essentiel :** privilégiez ce parcours si vous recherchez un accompagnement structuré aux étapes clés, avec 5 RDV individuels et une part importante d'expérimentation autonome entre les rendez-vous.

→ **Premium :** privilégiez ce parcours si vous souhaitez un accompagnement plus continu, avec un RDV après chacune des 7 séquences, des expérimentations guidées et ajustées dans la durée, ainsi qu'une mise en perspective de votre évolution grâce au QEPro® d'entrée et de sortie.

03 · Ce que vous allez développer

Développer et approfondir son Leadership Émotionnel® afin d'identifier, comprendre et réguler ses propres émotions, mieux lire les signaux émotionnels chez autrui et ajuster sa posture, ses décisions et ses interactions managériales dans les situations sensibles.

Les émotions apportent des informations utiles pour comprendre ce qui se joue chez soi et dans la relation. Le parcours vous aide à les mobiliser avec davantage de discernement, sans surinterpréter ce que vit autrui et sans chercher à réguler les émotions à sa place.

IDENTIFIER

Mieux repérer vos propres émotions et les indices émotionnels perceptibles chez autrui dans les situations managériales, distinguer les faits de vos interprétations et identifier plus tôt ce qui influence votre posture, votre écoute ou votre décision.

COMPRENDRE

Comprendre les mécanismes émotionnels à l'œuvre chez vous et dans la relation, situer une émotion dans sa chronologie et anticiper les conséquences possibles d'une réaction sur la décision, le collaborateur et la dynamique collective.

RÉGULER

Mobiliser et ajuster des stratégies de régulation concrètes dans vos situations managériales réelles afin de préserver votre discernement, choisir une réponse plutôt qu'une réaction automatique et ajuster votre communication face aux émotions d'autrui.
Ces compétences se traduisent concrètement dans l'exercice du management : prendre du recul sous pression, conduire un échange sensible, poser un cadre, traverser un désaccord, décider dans l'incertitude, limiter les phénomènes d'escalade et préserver la qualité de la relation et du collectif.

04 · Une individualisation continue, du premier au dernier RDV

Les parcours Leadership Émotionnel® Essentiel et Premium s'appuient sur le même référentiel : Identifier · Comprendre · Réguler. Ce qui rend le parcours Premium individualisé et continu, c'est la manière dont ce référentiel est priorisé, expérimenté et ajusté après chacune des sept séquences à partir de votre profil, de vos objectifs et de vos situations managériales réelles.

- → Votre profil QEPro® objective votre fonctionnement émotionnel dans l'environnement professionnel et fait émerger vos points d'appui ainsi que vos axes prioritaires de progression ;
- → Il constitue un point de départ : vos objectifs, vos situations managériales, les effets observés sur autrui et vos expérimentations, repris avec votre formatrice-coach, font ensuite évoluer les priorités et les stratégies travaillées ;
- → Définie dès le premier rendez-vous, la progression se précise et s'ajuste après chacune des 7 séquences, en croisant systématiquement la dimension intrapersonnelle et la dimension interpersonnelle/managériale.

→

COMPRENDRE → EXPERIMENTER → OBSERVER → ÉCHANGER → AJUSTER → REEXPERIMENTER

Cette boucle se répète après chacune des sept séquences : comprendre, expérimenter dans une situation managériale réelle, observer ce qui se joue chez soi et dans la relation, échanger avec la formatrice-coach, ajuster puis réexpérimenter. La mise en pratique guidée nourrit ainsi une individualisation continue.

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 ses propres émotions ainsi que les indices émotionnels perceptibles chez autrui dans une situation managériale, en distinguant les faits observables de ses interprétations ;
- → Comprendre les mécanismes émotionnels à l'œuvre chez soi et dans la relation et anticiper leurs effets possibles sur les comportements, les décisions, les interactions et la dynamique collective ;
- → Mobiliser et ajuster, dans la durée, des stratégies de régulation adaptées afin de préserver son discernement et sa capacité d'action dans les situations sensibles ;
- → Expérimenter ces stratégies dans des situations managériales réelles, avec l'appui de la formatrice-coach, pour ajuster sa posture, sa communication et sa réponse face aux émotions d'autrui ;
- → Mettre en perspective l'évolution de son profil de compétences émotionnelles à partir des QEPro® d'entrée et de sortie, et construire 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 émotionnel dans l'environnement professionnel grâce au QEPro® et définir, avec votre formatrice-coach, vos premières priorités de progression. Le test constitue la première étape pédagogique du parcours, jamais un prérequis ni un diagnostic médical ou psychologique.

2. COMPRENDRE & EXPÉRIMENTER

Acquérir les repères nécessaires pour comprendre les mécanismes émotionnels, puis les mettre à l'épreuve de vos situations managériales réelles : échanges sensibles, tensions, décisions, recadrages, changement ou pression. À chaque séquence, un approfondissement guidé dans le FullémoBook Leadership Émotionnel® vous propose une fiche repère et une technique à expérimenter ; à la fin de chaque partie, un temps de transposition vous aide à appliquer ces repères à une situation managériale. Votre formatrice-coach vous aide à sélectionner et calibrer les stratégies pertinentes pour votre profil et votre contexte.

3. S'APPROPRIER & AJUSTER

Avec votre formatrice-coach : relier ce qui a été expérimenté à vos situations managériales, observer ce qui fonctionne chez vous et dans la relation, approfondir ce qui le nécessite, ajuster votre posture et réexpérimenter. Ce temps revient après chacune des sept séquences : c'est le cœur de l'individualisation continue.

4. ANCRER & POURSUIVRE

Consolider les stratégies mobilisées, mettre en perspective votre évolution grâce au QEPro® de sortie et construire un plan personnalisé de progression pour continuer à développer votre Leadership Émotionnel® après le parcours.

Dans ce parcours Premium, l'accompagnement humain intervient après chacune des sept séquences, ainsi qu'à l'entrée puis lors de l'ancrage et de la projection. Il permet un travail continu de la dimension intrapersonnelle et de ses effets dans la relation et l'exercice du management.

07 · Le parcours Identifier · Comprendre · Réguler

Sept séquences structurent votre progression. En Formule Premium, chacune est suivie d'un rendez-vous individuel avec votre formatrice-coach et systématiquement reliée à des situations de management, de décision et de relation.

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 est suivie d'un rendez-vous individuel permettant de relier l'expérimentation à vos situations managériales réelles, d'analyser ce qui se joue chez vous et dans la relation, puis d'ajuster la suite du parcours dans une logique d'individualisation continue.
Trois temps de transposition managériale en ligne, de 20 min chacun, concluent les parties IDENTIFIER, COMPRENDRE et RÉGULER. Adossés aux fiches de mise en pratique du FullémoBook Leadership Émotionnel®, ils portent sur des situations clés du management : repérer une surcharge ou des signaux faibles et recevoir un feedback sans réagir à chaud ; éviter le message ou la décision à chaud et décider sous tension ; préparer et conduire un feedback sensible, poser une limite ou recadrer avec assertivité, désescalader une tension. Leur reprise lors des RDV 4, 6 et 8 ancre le transfert dans votre quotidien de manager.

08 · Les 9 rendez-vous individuels

Le parcours comprend 9 rendez-vous individuels avec une formatrice-coach, Praticienne QE certifiée : RDV 1 et RDV 9 de 2h, RDV 2 à 8 de 1h, soit 11h d'accompagnement individuel. Chaque rendez-vous articule prise de recul, mise en perspective du profil, analyse des situations managériales, expérimentation guidée, ajustement et transfert.

RDV 1 · SE SITUER · 2H

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

- La restitution guidée du profil QEPro® ;
- L'appropriation des résultats et la clarification des objectifs ;
- L'identification des situations managériales prioritaires ;
- La lecture des points d'appui et axes de développement sous l'angle intrapersonnel et de leurs effets possibles dans la relation ;
- L'orientation des premières priorités de progression.

RDV 2 · INTERPRETER · 1H

Après la séquence 1 · Interpréter les indices émotionnels, ce rendez-vous relie l'expérimentation aux situations managériales réelles :

- Mise en perspective ;
- Retour sur l'expérimentation guidée ;
- Analyse des indices émotionnels repérés chez soi et chez autrui, en distinguant faits et interprétations ;
- Appropriation ;
- Ajustement ;
- Préparation de la séquence suivante.

RDV 3 · SCANNER · 1H

Après la séquence 2 · Scanner les manifestations corporelles, ce rendez-vous approfondit les signaux internes observés et leur influence possible sur la posture, l'écoute ou la décision :

- Retour sur les manifestations corporelles observées dans les situations managériales ;
- Mise en perspective avec le profil QEPro® et les effets possibles dans la relation ;
- 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 et met en perspective ce qui active vos réactions ainsi que leurs effets sur autrui :

- Analyse des déclencheurs repérés dans vos situations managériales ;
- Mise en perspective avec les priorités définies au premier rendez-vous ;
- Appropriation ;
- Ajustement des stratégies d'observation de soi et de la relation ;
- 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 émotionnels et relationnels observés :

- → Retour sur la chronologie émotionnelle observée dans une situation managériale ;
- → Analyse des mécanismes chez soi et de leurs effets possibles dans l'interaction ;
- → Mise en perspective ;
- → Ajustement ;
- → Préparation de la séquence suivante.

RDV 6 · ANTICIPER · 1H

Après la séquence 5 · Anticiper les conséquences émotionnelles, ce rendez-vous analyse les effets possibles de vos réactions sur la décision, la relation et le collectif :

- → Analyse des conséquences sur vos décisions, vos interactions et l'impact émotionnel sur autrui ;
- → Mise en perspective ;
- → Appropriation ;
- → Ajustement ;
- → Préparation de la partie RÉGULER.

RDV 7 · DEFINIR · 1H

Après la séquence 6 · Définir l'état émotionnel cible, ce rendez-vous ajuste l'état et la posture recherchés avant une situation managériale donnée :

- → Retour sur les états émotionnels cibles expérimentés avant un échange sensible, une décision, un recadrage ou une tension ;
- → Ajustement des cibles selon vos enjeux managériaux 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 et leur effet sur votre disponibilité, votre posture et la relation :

- → Retour sur les stratégies de régulation expérimentées dans vos situations managériales ;
- → Pertinence au regard de vos objectifs et de leurs effets dans l'interaction ;
- → Ajustement ;
- → Transfert ;
- → Préparation de la phase d'ancrage et de projection.

RDV 9 · ANCRER & PROJETER · 2H

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

- → Restitution du profil QEPro® de sortie ;
- → Mise en perspective comparative avec le profil d'entrée ;
- → Analyse de l'évolution observée dans les compétences et dans les situations managériales travaillées ;
- → Consolidation des stratégies qui fonctionnent ;
- → Identification des points de vigilance ;
- → Projection dans vos futures situations de leadership et de management ;
- → Construction de votre plan personnalisé de progression.

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

Le parcours Premium s'ouvre et se referme par une passation du QEPro®. La comparaison des deux profils permet de mettre en perspective l'évolution des compétences émotionnelles dans l'environnement professionnel, compétence par compétence, sans constituer à elle seule une évaluation pédagogique des acquis.

La restitution comparative finale aide à repérer les compétences qui ont évolué, celles qui restent à consolider et la manière dont ces évolutions peuvent se traduire dans la posture, la décision et les relations managériales. Elle nourrit le 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 pour comprendre, expérimenter, s'approprier les compétences émotionnelles et les transposer dans l'exercice du management et du leadership.

- → QEPro®, en entrée et en sortie, pour objectiver le profil de compétences émotionnelles dans l'environnement professionnel et mettre l'évolution en perspective, sans constituer un diagnostic médical ou psychologique ;
- → La bibliothèque pédagogique Fullémo : environ 3h de vidéos réparties en 7 séquences, quiz, cartes mentales et exercices ;
- → Des expérimentations guidées dans vos situations managériales réelles ;
- → Des techniques opérationnelles et fiches-réflexes ;
- → Le FullémoBook Leadership Émotionnel®, mobilisé à chaque séquence par un approfondissement guidé et dans trois temps de transposition managériale, puis référentiel pratique pour continuer à progresser ;
- → Un 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 une 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 les situations managériales 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 QEPro® ;

- → 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 durablement dans votre posture, vos décisions, vos relations managériales et votre impact sur le collectif.

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

ÉTAPE	MODALITE	DUREE
PASSATION QEPRO® D'ENTREE	**En ligne · autonomie**	**30 min**
RDV 1 · SE SITUER	**Visio · formatrice coach - Praticienne QE certifiée**	**2h**
SEQUENCE 1 · INTERPRETER LES INDICES EMOTIONNELS	Formation en autonomie, approfondissement FullémoBook mise en pratique guidée	**1h**
RDV 2 · INTERPRETER	**Visio · formatrice coach - Praticienne QE certifiée**	**1h**
SEQUENCE 2 · SCANNER LES MANIFESTATIONS CORPORELLES	Formation en autonomie, approfondissement FullémoBook mise en pratique guidée	**30 min**
RDV 3 · SCANNER	**Visio · formatrice coach - Praticienne QE certifiée**	**1h**
SEQUENCE 3 · IDENTIFIER LES DECLENCHEURS EMOTIONNELS	Formation en autonomie, approfondissement FullémoBook mise en pratique guidée et transposition managériale	**1h20**
RDV 4 · IDENTIFIER	**Visio · formatrice coach - Praticienne QE certifiée**	**1h**
SEQUENCE 4 · SITUER L'EMOTION DANS SA CHRONOLOGIE	Formation en autonomie, approfondissement FullémoBook mise en pratique guidée	**30 min**
RDV 5 · SITUER	**Visio · formatrice coach - Praticienne QE certifiée**	**1h**
SEQUENCE 5 · ANTICIPER LES CONSEQUENCES EMOTIONNELLES	Formation en autonomie, approfondissement FullémoBook mise en pratique guidée et transposition managériale	**50 min**
RDV 6 · ANTICIPER	**Visio · formatrice coach - Praticienne QE certifiée**	**1h**
SEQUENCE 6 · DEFINIR L'ETAT EMOTIONNEL CIBLE	Formation en autonomie, approfondissement FullémoBook mise en pratique guidée	**40 min**
RDV 7 · DEFINIR	**Visio · formatrice coach - Praticienne QE certifiée**	**1h**
SEQUENCE 7 · ACTIVER LES STRATEGIES DE REGULATION EMOTIONNELLE	Formation en autonomie, approfondissement FullémoBook mise en pratique guidée et transposition managériale	**1h20**
RDV 8 · ACTIVER	**Visio · formatrice-coach**	**1h**

ÉTAPE	MODALITE	DUREE
PASSATION QEPRO® DE SORTIE	**En ligne · autonomie**	**30 min**
RDV 9 · ANCRER & PROJETER	**Visio · formatrice-coach**	**2h**

Le parcours se déploie sur 9 mois, à raison d'un rendez-vous individuel toutes les 3 à 4 semaines, avec le QEPro® d'entrée réalisé en amont. Il alterne contenus pédagogiques, expérimentation guidée dans les situations managériales et rendez-vous individuels après chaque séquence.
Durée totale de formation : 20h de formation sur 9 mois, dont 11h de formation synchrone et 9h de formation asynchrone.
Les 11h de formation synchrone correspondent aux 9 rendez-vous individuels avec la formatrice-coach, Praticienne QE certifiée : RDV 1 et RDV 9 de 2h, RDV 2 à 8 de 1h.
Les 9h de formation asynchrone comprennent les deux passations du QEPro® (1h), l'introduction et la prise en main des ressources (20 min), les 7 séquences avec environ 3h de vidéos, leurs approfondissements guidés dans le FullémoBook, quiz et cartes mentales (4h50), les trois temps de transposition managériale (1h), la préparation et le retour de chacun des 9 rendez-vous, dont une préparation renforcée du bilan comparatif final, et la clôture du parcours (1h50). Les expérimentations réalisées entre les rendez-vous permettent la mise en pratique et le transfert ; lorsqu'elles ne sont pas imposées et quantifiées, elles ne sont pas intégrées à la durée de formation.

13 · Modalités d'évaluation

- → Questionnaire de pré-formation permettant de recueillir les besoins, objectifs et situations professionnelles du participant ;
- → 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 deux passations du QEPro®, une en entrée et une en sortie, qui permettent de mettre en perspective l'évolution du profil de compétences émotionnelles. Les deux dispositifs sont distincts et 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 : 8 500 € HT par personne. Ce tarif inclut :

- → La formation complète et l'accompagnement individuel (9 rendez-vous, 11h) ;
- → Les deux passations du QEPro® (entrée et sortie) ;
- → Le FullémoBook Leadership Émotionnel® 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 de formation.

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, passation du QEPro® d'entrée, RDV 1 (Se situer) ;
- → Parcours : 7 séquences pédagogiques, chacune suivie d'un rendez-vous individuel ;
- → Mesure de sortie : passation du QEPro® de sortie ;
- → Ancrage & projection : RDV 9 (Ancrer & projeter), auto-positionnement en fin de parcours, évaluation à chaud, remise de l'attestation de réalisation formation.

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, exercices guidés et 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 !