



FOCUS ESSENTIELS

V7JUI26



FOCUS ESSENTIELS

Mental, corps, sens — accompagner autrement

Catalogue général de formations professionnelles

Édition 2026 — 2027



Organisme de formation certifié Qualiopi

Célia Sammane

Coach professionnelle certifiée · Sophrologue · Formatrice QVCT
focus.essentiels@gmail.com · 06 16 36 36 48 · www.focusessentiels.fr



V7JUI26

À propos de Focus Essentiels

Qui je suis, qui je sers

Focus Essentiels accompagne les femmes en responsabilité, les équipes et les structures qui veulent travailler autrement : sans s'épuiser, sans se suradapter, sans perdre le sens de ce qu'elles font.

Une approche en trois dimensions

Une approche en trois dimensions, intégrée à chaque formation : le mental (coaching), le corps (sophrologie) et le sens (méthode Ikigai). Pour agir en profondeur, pas seulement en surface.

Une crédibilité de terrain

Ancienne directrice de structure pendant plusieurs années, je connais de l'intérieur la pression des postes à responsabilité, la solitude des décisions, et les contextes humains exigeants. Ce que je transmets n'est pas une théorie : c'est une posture que j'ai éprouvée.

Un cadre certifié

Focus Essentiels est un organisme de formation certifié Qualiopi. Toutes les formations sont éligibles aux financements OPCO selon les conditions de votre entreprise. Pour les particuliers : règlement en plusieurs fois possible.

Des formations qui s'adaptent à vos besoins réels

Chaque formation s'ajuste au contexte et aux attentes des participants. Les exemples travaillés ne sont pas des cas théoriques : ce sont les situations réelles exposées par les stagiaires eux-mêmes. L'objectif est qu'ils repartent avec des actions concrètes, directement applicables dans leur quotidien professionnel.



V7JUI26

Mes formations en un coup d'œil

Neuf formations regroupées en trois axes thématiques, complétées par un parcours insertion et des parcours dédiés au retour à l'emploi.

Axe 1 — Prévention de l'épuisement

Code	Formation	Durée
P1	Prévenir mon épuisement de dirigeant ou manager	3 jours
P2	Détecter et prévenir l'épuisement dans mon équipe	1 jour (+1 option)
P3	Femmes à responsabilité — prévention spécifique	2 jours

Axe 2 — Management & Communication

Code	Formation	Durée
M1	Manager autrement : CNV, conflits, stress collectif	2 jours
M2	Accompagner autrement — Posture de coach	9 jours sur 4-8 mois

Axe 3 — Ressources Humaines

Code	Formation	Durée
RH1	Conduire l'entretien professionnel	1 jour (+1 option)
RH2	Se préparer à l'entretien professionnel (côté salarié)	1 jour
RH3	Prévenir les risques psychosociaux (RPS)	1 jour (+1 option)

Insertion sociale

Code	Formation	Durée
INS	Parcours Insertion — confiance, direction, candidature, action	2 à 4 demi-journées

Retour à l'emploi & employabilité (demandeurs d'emploi)

Code	Formation	Durée
E1	Réussir ses entretiens d'embauche : préparation mentale et simulations	14 h
E2	Reprendre confiance en soi pour retrouver un emploi	14 h
E4	Se relancer après un burnout ou un arrêt longue maladie	21 h
E5	Parcours complet Retour à l'emploi : projet, confiance, candidature, entretien	35 h



V7JUI26

Planning des sessions 2026-2027

Pour chaque formation : une session en visio et une session en présentiel au Mans, de fin novembre 2026 à avril 2027. Les formations RH sont proposées en deux sessions à distance. Sessions confirmées dès 4 inscrits ; dates confirmées 15 jours avant. Le parcours Accompagner autrement (M2, 9 jours) est organisé à la demande.

Code	Formation	Session visio	Session présentiel (Le Mans)
P1	Prévenir mon épuisement de dirigeant ou manager (3 j)	Lun. 22, mar. 23 et jeu. 25 mars 2027	Lun. 12, mar. 13 et jeu. 15 avril 2027
P2	Détecter et prévenir l'épuisement dans mon équipe (1 j)	Jeudi 26 novembre 2026	Mardi 9 mars 2027
P3	Femmes à responsabilité (2 j)	Lun. 8 et jeu. 11 février 2027	Lun. 15 et jeu. 18 février 2027
M1	Manager autrement : CNV, conflits, stress collectif (2 j)	Lun. 1 et mar. 2 février 2027	Lun. 5 et mar. 6 avril 2027

Formations RH — deux sessions en visio

Code	Formation	Session 1	Session 2
RH1	Conduire l'entretien professionnel (1 j)	Lundi 30 novembre 2026	Jeudi 17 décembre 2026
RH2	Se préparer à l'entretien professionnel (1 j)	Mardi 5 janvier 2027	Jeudi 11 mars 2027
RH3	Prévenir les risques psychosociaux (1 j)	Mardi 30 mars 2027	Jeudi 8 avril 2027
INS	Parcours Insertion — confiance, direction, candidature	Vendredi 4 décembre 2026 (visio)	Vendredi 26 mars 2027 (présentiel Le Mans)

M2 — Accompagner autrement (9 jours) : parcours long organisé à la demande, en présentiel au Mans, en intra-entreprise ou en distanciel. Calendrier construit sur mesure. Nous contacter.

Toutes les formations en présentiel sont également proposées en intra-entreprise sur vos sites, à des dates convenues ensemble.

Sessions Retour à l'emploi & employabilité (demandeurs d'emploi)

Trois sessions par formation d'octobre 2026 à mars 2027, en visio ou en présentiel au Mans. Parcours individuels finançables (AIF, CSP).

Code	Formation	Session visio	Session présentiel (Le Mans)
E1	Réussir ses entretiens d'embauche (14 h)	5+12 oct · 18+25 janv 2027	16+23 nov 2026
E2	Reprendre confiance pour retrouver un emploi (14 h)	17+24 nov · 9+16 fév 2027	7+14 déc 2026
E4	Se relancer après un burnout / arrêt long (21 h)	11-15 janv · 15-19 mars 2027	9-13 nov 2026
E5	Parcours complet Retour à l'emploi (35 h)	6-16 oct · 19-29 janv 2027	1-15 déc 2026

Dates détaillées (jours et horaires) précisées dans chaque fiche formation ci-après.



V7JUI26

AXE 1 — PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT · CODE P1

Prévenir mon épuisement de dirigeant ou manager

Identifier ses signaux, alléger sa charge, construire un plan de prévention durable.

DURÉE

3 jours (18 h) — parcours intégré

FORMAT

Présentiel (Le Mans) ou visio synchrone

PUBLIC VISÉ

Dirigeants, directrices, managers et encadrants

MODALITÉS

Inscription validée 15 j avant (inter) — réponse sous 72 h (intra)

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses signaux d'alerte personnels
- Réguler son stress et alléger sa charge mentale
- Renforcer ses ressources internes et externes (Ikigai)
- Construire son plan de prévention personnalisé

Programme

- Mécanismes de l'épuisement (J1)
- Identifier ses signaux personnels (J1)
- Gérer sa charge mentale (J2)
- Régulation par la sophrologie (J2)
- Renforcer ses ressources, sortir de l'isolement (J3)
- Construire son plan de prévention (J3)

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif
Particulier (paiement 3x)	600 € TTC
Inter-entreprises visio	1 050 € HT
Inter-entreprises présentiel Le Mans	1 350 € HT
Intra-entreprise (jusqu'à 10)	3 300 € HT

Inscription ou devis : focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48

Fiche programme détaillée disponible sur demande ou sur www.focusessentiels.fr



V7JUI26

AXE 1 — PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT · CODE P2

Détecter et prévenir l'épuisement dans mon équipe

*Reconnaître les signaux, conduire l'entretien d'alerte, construire un dispositif.***DURÉE**

1 journée socle (6 h) — option : +1 jour d'approfondissement

FORMAT

Présentiel (Le Mans) ou visio synchrone

PUBLIC VISÉ

Dirigeants, managers, encadrants, RH

MODALITÉS

Inscription validée 15 j avant (inter) — réponse sous 72 h (intra)

Objectifs pédagogiques

- Identifier les signaux faibles et forts d'épuisement
- Adopter une posture managériale préventive
- Conduire un entretien d'alerte ou de soutien
- Construire un dispositif de prévention pour son équipe

Programme

- Mécanismes d'épuisement professionnel
- Détecter signaux faibles et forts
- Posture préventive et entretien d'alerte
- Construire un dispositif de prévention

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif
Particulier (1J)	250 € TTC
Inter-entreprises visio (1J)	350 € HT
Inter-entreprises présentiel Le Mans (1J)	450 € HT
Intra-entreprise jusqu'à 10 (1J)	1 200 € HT

Approfondissement — Jour 2 (optionnel)

Pratique encadrée sur cas réels : mises en situation longues d'entretien d'alerte, élaboration d'un dispositif de prévention pour son équipe.

Modalité	Tarif
Particulier (2J, paiement 3x)	500 € TTC
Inter-entreprises visio (2J)	700 € HT
Inter-entreprises présentiel Le Mans (2J)	900 € HT
Intra-entreprise jusqu'à 10 (2J)	2 400 € HT



FOCUS ESSENTIELS



V7JUI26

Inscription ou devis : focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48

Fiche programme détaillée disponible sur demande ou sur www.focusessentiels.fr



V7JUI26

AXE 1 — PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT · CODE P3

Femmes à responsabilité — prévention de l'épuisement spécifique

*Charge mentale, double journée, syndrome de l'imposteur. Groupes 100% féminins.***DURÉE**

2 jours (12 h) — parcours non sécable

FORMAT

Présentiel (Le Mans) ou visio synchrone — groupes 100% féminins

PUBLIC VISÉ

Femmes dirigeantes, cadres, managers, entrepreneuses

MODALITÉS

Inscription validée 15 j avant (inter) — réponse sous 72 h (intra)

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes d'épuisement spécifiques
- Réguler stress et charge émotionnelle (sophrologie)
- Sortir de la suradaptation et poser des limites
- Réaligner ses choix avec son énergie (Ikigai)

Programme

- Mécanismes d'épuisement spécifiques (J1)
- Sortir de la suradaptation (J1)
- Réguler par la sophrologie (J2)
- Se réaligner — méthode Ikigai (J2)

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif
Particulière (paiement 3x)	500 € TTC
Inter-entreprises visio	700 € HT
Inter-entreprises présentiel Le Mans	900 € HT
Intra-entreprise (100% féminin)	2 400 € HT

Inscription ou devis : focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48Fiche programme détaillée disponible sur demande ou sur www.focusessentiels.fr



V7JUI26

AXE 2 — MANAGEMENT & COMMUNICATION · CODE M1

Manager autrement : CNV, gestion des conflits et prévention du stress collectif

Désamorcer les tensions et réguler le stress pour préserver l'énergie de toute l'équipe.

DURÉE

2 jours (12 h) — parcours intégré

FORMAT

Présentiel (Le Mans) ou visio synchrone

PUBLIC VISÉ

Managers, responsables d'équipe, encadrants de proximité

MODALITÉS

Inscription validée 15 j avant (inter) — réponse sous 72 h (intra)

Objectifs pédagogiques

- S'approprier les bases de la CNV en contexte managérial
- Désamorcer les tensions et conflits
- Réguler son stress et celui de son équipe
- Construire un climat de travail apaisé et durable

Programme

- La CNV en contexte managérial (J1)
- Désamorcer les tensions et gérer les conflits (J1)
- Réguler le stress individuel et collectif (J2)
- Médiation à chaud sur cas terrain et plan d'action managérial (J2)

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif
Particulier (paiement 3×)	500 € TTC
Inter-entreprises visio	700 € HT
Inter-entreprises présentiel Le Mans	900 € HT
Intra-entreprise (jusqu'à 10)	2 400 € HT

Inscription ou devis : focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48

Fiche programme détaillée disponible sur demande ou sur www.focusessentiels.fr



V7JUI26

AXE 2 — MANAGEMENT & COMMUNICATION · CODE M2

Accompagner autrement — Posture de coach et prévention de l'épuisement

Accompagner sans s'épuiser, sans se suradapter, sans porter à la place de l'autre.

DURÉE

9 jours (54 h) — sur 4 à 8 mois. Accélééré possible sur demande.

PUBLIC VISÉ

Managers, RH, encadrantes, coordinatrices, professionnelles de l'accompagnement

FORMAT

Présentiel (Le Mans) ou distanciel avec livrables et visio

MODALITÉS

Inscription validée 15 j avant (inter) — réponse sous 72 h (intra)

Objectifs pédagogiques

- Adopter une posture de coach éthique et sécurisante
- Pratiquer une écoute active et un questionnement juste
- Prévenir surcharge émotionnelle et épuisement
- Poser des limites professionnelles claires

Programme

- Posture de coach et cadre
- Écoute active et qualité de présence
- Sortir de la suradaptation
- Prévention de l'épuisement émotionnel
- Situations difficiles
- Structurer un accompagnement individuel
- Accompagnement en contexte professionnel
- Pratique supervisée (ou à distance guidée)
- Intégration et plan d'action

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif
Individuel (paiement en plusieurs fois)	1 900 € TTC
Inter-entreprises (OPCO)	2 900 € HT
Intra-entreprise (par participant)	3 900 € HT

Parcours organisé à la demande, sur calendrier sur mesure.

Inscription ou devis : focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48

Fiche programme détaillée disponible sur demande ou sur www.focusessentiels.fr



V7JUI26

AXE 3 — RESSOURCES HUMAINES · CODE RH1

Conduire l'entretien professionnel — Cadre réglementaire et enjeux RH

Sécuriser ses pratiques et transformer l'obligation en levier de développement.

DURÉE

1 journée socle (6 h) — option : +1 jour d'approfondissement

FORMAT

Présentiel (Le Mans) ou visio synchrone

PUBLIC VISÉ

Managers, RH, dirigeantes et cheffes de service

MODALITÉS

Inscription validée 15 j avant (inter) — réponse sous 72 h (intra)

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le cadre réglementaire et les obligations
- Différencier entretien professionnel et évaluation
- Structurer un entretien efficace et conforme
- Sécuriser la traçabilité et le suivi

Programme

- Cadre réglementaire et enjeux RH
- Posture et structuration de l'entretien
- Dialogue, projection et suivi

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif
Particulier (1J)	250 € TTC
Inter-entreprises visio (1J)	350 € HT
Inter-entreprises présentiel Le Mans (1J)	450 € HT
Intra-entreprise jusqu'à 10 (1J)	1 200 € HT

Approfondissement — Jour 2 (optionnel)

Entretiens en pratique : mises en situation longues, traitement des cas délicats, formalisation et suivi.

Modalité	Tarif
Particulier (2J, paiement 3x)	500 € TTC
Inter-entreprises visio (2J)	700 € HT
Inter-entreprises présentiel Le Mans (2J)	900 € HT
Intra-entreprise jusqu'à 10 (2J)	2 400 € HT

Inscription ou devis : focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48

Fiche programme détaillée disponible sur demande ou sur www.focusessentiels.fr



V7JUI26

AXE 3 — RESSOURCES HUMAINES · CODE RH2

Se préparer à l'entretien professionnel et valoriser son parcours

L'entretien professionnel côté salarié : se positionner et devenir acteur de son parcours.

DURÉE

1 journée (6 h)

FORMAT

Présentiel (Le Mans) ou visio synchrone

PUBLIC VISÉ

Salariés et agents amenés à bénéficier d'un entretien professionnel

MODALITÉS

Inscription validée 15 j avant (inter) — réponse sous 72 h (intra)

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les objectifs et le cadre de l'entretien
- Identifier ses compétences et axes de développement
- Structurer son discours et valoriser son parcours
- Adopter une posture assertive et constructive

Programme

- Comprendre l'entretien professionnel
- Clarifier son parcours et structurer son discours
- Se positionner et se projeter

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif
Particulier	250 € TTC
Inter-entreprises visio	350 € HT
Inter-entreprises présentiel Le Mans	450 € HT
Intra-entreprise (jusqu'à 10)	1 200 € HT

Inscription ou devis : focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48

Fiche programme détaillée disponible sur demande ou sur www.focusessentiels.fr



V7JUI26

AXE 3 — RESSOURCES HUMAINES · CODE RH3

Prévenir les risques psychosociaux (RPS) en milieu professionnel

Identifier les facteurs de risque, repérer les signaux faibles, agir en prévention.

DURÉE

1 journée socle (6 h) — option : +1 jour d'approfondissement

FORMAT

Présentiel (Le Mans) ou visio synchrone

PUBLIC VISÉ

Managers, RH, dirigeantes, référentes QVCT / prévention

MODALITÉS

Inscription validée 15 j avant (inter) — réponse sous 72 h (intra)

Objectifs pédagogiques

- Définir les RPS et leurs impacts
- Identifier les facteurs de risque
- Repérer les signaux faibles et situations à risque
- Mettre en place des actions de prévention adaptées

Programme

- Comprendre les RPS et le cadre réglementaire
- Facteurs de risques et signaux faibles
- Agir en prévention

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif
Particulier (1J)	250 € TTC
Inter-entreprises visio (1J)	350 € HT
Inter-entreprises présentiel Le Mans (1J)	450 € HT
Intra-entreprise jusqu'à 10 (1J)	1 200 € HT

Approfondissement — Jour 2 (optionnel)

Pratique de prévention : diagnostic appliqué, construction d'un plan d'action terrain, coordination avec les acteurs internes.

Modalité	Tarif
Particulier (2J, paiement 3x)	500 € TTC
Inter-entreprises visio (2J)	700 € HT
Inter-entreprises présentiel Le Mans (2J)	900 € HT
Intra-entreprise jusqu'à 10 (2J)	2 400 € HT

Inscription ou devis : focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48

Fiche programme détaillée disponible sur demande ou sur www.focusessentiels.fr



V7JUI26

FORMATIONS POUR PUBLICS EN INSERTION SOCIALE - CODE INS

Parcours Insertion — Confiance, direction, candidature, action

4 modules combinables en demi-journées, conçus à partir d'une expertise terrain SIAE.

DURÉE

Modulable : 2 demi-journées (7 h) ou 4 demi-journées (14 h)

PUBLIC VISÉ

Bénéficiaires en parcours d'insertion (SIAE, Missions Locales, France Travail)

FORMAT

Présentiel sur site du prescripteur ou Le Mans — distanciel possible

MODALITÉS

Inscription validée 15 j avant (inter) — réponse sous 72 h (intra)

Objectifs pédagogiques

- Retrouver confiance en soi et oser se présenter
- Clarifier sa direction (Ikigai adapté)
- Préparer entretien d'embauche avec authenticité
- Structurer une stratégie de candidature

Programme

- Retrouver confiance et affirmation de soi (½ journée)
- Trouver sa direction — Ikigai adapté (½ journée)
- Réussir candidature et entretien (½ journée)
- Candidater et redynamiser sa recherche (½ journée)

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif
Intra (groupe complet, sur mesure)	à partir de 475 € HT / demi-journée
Financements	PIC, FSE+, Conseil Départemental, France Travail, OPCO insertion

Sessions inter au catalogue (voir planning) ou parcours construit sur mesure avec le prescripteur ; dates et durées définies selon les publics.

Inscription ou devis : focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48

Fiche programme détaillée disponible sur demande ou sur www.focusessentiels.fr



V7JUI26

RETOUR À L'EMPLOI & EMPLOYABILITÉ · CODE E1

Réussir ses entretiens d'embauche : préparation mentale et simulations

Se préparer méthodiquement, gérer son stress le jour J et convaincre — y compris en entretien à distance.

DURÉE

14 h : 12 h collectives + 2 h d'accompagnement individuel

FORMAT

Visio ou présentiel (Le Mans)

PUBLIC VISÉ

Demandeurs d'emploi préparant des entretiens ;
personnes en reconversion ou reprise d'activité

MODALITÉS

Parcours individuel finançable (AIF, CSP) — entrée à chaque session

Objectifs pédagogiques

- Structurer la présentation de son parcours face à un recruteur
- Anticiper les questions difficiles (inactivité, reconversion, fin de contrat)
- Réguler son stress avant et pendant l'entretien
- Conduire un entretien complet et assurer la relance

Programme

- Comprendre l'entretien et structurer son discours
- Répondre aux questions, y compris les plus difficiles
- Préparation mentale et gestion du stress (sophrologie)
- Simulations en conditions réelles + entretien individuel

Sessions 2026-2027

- Session 1 (visio) : lun. 5 et lun. 12 octobre 2026, 9h30-16h30
- Session 2 (présentiel) : lun. 16 et lun. 23 novembre 2026, 9h30-16h30
- Session 3 (visio) : lun. 18 et lun. 25 janvier 2027, 9h30-16h30

Mon + : des simulations enregistrées et débriefées, et l'entraînement en visio comme en conditions réelles d'aujourd'hui.

Tarif

Modalité	Tarif
Parcours individuel (AIF, CSP, autofinancement)	590 € net de taxes
Achat prescripteur — groupe complet	475 € HT / demi-journée

Inscription ou devis : focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48

Fiche programme détaillée disponible sur demande ou sur www.focusessentiels.fr



V7JUI26

RETOUR À L'EMPLOI & EMPLOYABILITÉ · CODE E2

Reprendre confiance en soi pour retrouver un emploi

Sortir des récits limitants, identifier ses compétences réelles et se remobiliser durablement.

DURÉE

14 h : 12 h collectives + 2 h d'accompagnement individuel

FORMAT

Visio ou présentiel (Le Mans)

PUBLIC VISÉ

Demandeurs d'emploi dont la recherche est freinée par une perte de confiance ; personnes après une inactivité

MODALITÉS

Parcours individuel finançable (AIF, CSP) — entrée à chaque session

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses compétences, ressources et réalisations
- Dépasser les récits limitants qui freinent la candidature
- Réguler le stress et le découragement de la recherche
- Construire et tenir un plan d'action de recherche d'emploi

Programme

- Faire l'inventaire de ses ressources
- Sortir des récits limitants
- Réguler le stress et l'énergie de la recherche (sophrologie)
- Se remettre en mouvement + entretien individuel

Sessions 2026-2027

- Session 1 (visio) : mar. 17 et mar. 24 novembre 2026, 9h30-16h30
- Session 2 (présentiel) : lun. 7 et lun. 14 décembre 2026, 9h30-16h30
- Session 3 (visio) : mar. 9 et mar. 16 février 2027, 9h30-16h30

Mon + : une approche qui agit sur le corps autant que sur le mental — la confiance se reconstruit avec des outils concrets, pas des discours.

Tarif

Modalité	Tarif
Parcours individuel (AIF, CSP, autofinancement)	590 € net de taxes
Achat prescripteur — groupe complet	475 € HT / demi-journée

Inscription ou devis : focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48

Fiche programme détaillée disponible sur demande ou sur www.focusessentiels.fr



V7JUI26

RETOUR À L'EMPLOI & EMPLOYABILITÉ · CODE E4

Se relancer professionnellement après un burnout ou un arrêt longue maladie

*Reconstruire ses repères, sécuriser sa reprise, candidater sans rechuter.***DURÉE**

21 h : 14 h collectives + 7 h d'accompagnement individuel

FORMAT

Visio ou présentiel (Le Mans)

PUBLIC VISÉ

Personnes ayant connu un épuisement ou un arrêt long et préparant leur retour à l'emploi ; bénéficiaires CSP

MODALITÉS

Parcours individuel finançable (AIF, CSP) — entrée à chaque session

Objectifs pédagogiques

- Identifier les facteurs d'épuisement et ses signaux d'alerte
- Définir les conditions d'un poste tenable
- Réguler stress et appréhension du retour à l'emploi
- Parler de son arrêt en entretien, sans se justifier ni se dévaloriser

Programme

- Comprendre pour ne pas reproduire
- Redéfinir un cadre professionnel tenable (Ikigai)
- Restaurer l'énergie et la confiance (sophrologie)
- Candidater et parler de son parcours + 7 h individuelles

Sessions 2026-2027

- Session 1 (présentiel) : lun. 9, mar. 10, jeu. 12 et ven. 13 novembre 2026, 9h30-13h
- Session 2 (visio) : lun. 11, mar. 12, jeu. 14 et ven. 15 janvier 2027, 9h30-13h
- Session 3 (visio) : lun. 15, mar. 16, jeu. 18 et ven. 19 mars 2027, 9h30-13h

Mon + : la seule formation du territoire dédiée à ce moment précis, portée par une ancienne directrice ET sophrologue. Intervient en complément du suivi médical, jamais en substitution.

Tarif

Modalité	Tarif
Parcours individuel (AIF, CSP, autofinancement)	990 € net de taxes
Achat prescripteur — groupe complet	Sur devis

Inscription ou devis : focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48

Fiche programme détaillée disponible sur demande ou sur www.focusessentiels.fr



V7JUI26

RETOUR À L'EMPLOI & EMPLOYABILITÉ · CODE E5

Parcours complet Retour à l'emploi : projet, confiance, candidature, entretien

Un parcours complet pour revenir vers l'emploi avec un projet clair, des candidatures solides et des entretiens maîtrisés.

DURÉE

35 h : 28 h collectives + 7 h d'accompagnement individuel

FORMAT

Visio ou présentiel (Le Mans)

PUBLIC VISÉ

Demandeurs d'emploi souhaitant être accompagnés de bout en bout ; personnes en reconversion ou reprise

MODALITÉS

Parcours individuel finançable (AIF, CSP) — entrée à chaque session

Objectifs pédagogiques

- Définir un projet professionnel réaliste et aligné au marché
- Identifier et valoriser ses compétences
- Construire et mettre en œuvre une stratégie de candidature
- Préparer et conduire ses entretiens d'embauche

Programme

- Bloc 1 — Clarifier sa direction (Ikigai adapté)
- Bloc 2 — Restaurer confiance et énergie
- Bloc 3 — Construire sa stratégie de candidature
- Bloc 4 — Réussir ses entretiens + 7 h individuelles

Sessions 2026-2027

- Session 1 (visio) : 6, 8, 13, 15 oct. (journées) + 16 oct. 2026 (matin)
- Session 2 (présentiel) : 1, 3, 8, 10 déc. (journées) + 11 déc. 2026 (matin)
- Session 3 (visio) : 19, 21, 26, 28 janv. (journées) + 29 janv. 2027 (matin)

Mon + : une triple approche unique — mental (coaching), corps (sophrologie), sens (Ikigai) — avec 7 h de suivi individuel intégrées au parcours.

Tarif

Modalité	Tarif
Parcours individuel (AIF, CSP, autofinancement)	1 490 € net de taxes
Achat prescripteur — groupe complet	475 € HT / demi-journée

Inscription ou devis : focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48

Fiche programme détaillée disponible sur demande ou sur www.focusessentiels.fr



Modalités générales et accessibilité

Modalités d'évaluation

- Auto-positionnement en début et en fin de formation
- Évaluation des acquis par mises en situation, études de cas ou plan d'action formalisé
- Questionnaire de satisfaction systématique
- Attestation de fin de formation délivrée à l'issue

Modalités et délais d'accès

- Inter-entreprises : inscription validée au plus tard 15 jours avant le début de la session
- Intra-entreprise : réponse sous 72 heures après demande d'information, mise en œuvre selon calendrier convenu
- Sessions confirmées dès 4 inscrits pour les formations en présentiel au Mans

Accessibilité et handicap

Les formations Focus Essentiels sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Adaptation possible des supports (polices, contrastes), du rythme et des modalités. Collaboration possible avec l'AGEFIPH et les dispositifs départementaux.

Référente handicap : Célia Sammane — focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques ciblés, études de cas, mises en situation, jeux de rôles, pratiques de sophrologie guidées, outils du coaching, méthode Ikigai selon les programmes, échanges de pratiques entre pairs. Supports pédagogiques remis aux participantes.

Financements

Toutes les formations sont éligibles aux financements OPCO selon les conditions de votre entreprise. Pour les particuliers : règlement en plusieurs fois possible via plateforme de paiement sécurisée. Pour le volet insertion : financements PIC, FSE+, Conseil Départemental, France Travail, OPCO insertion.

Contact — Toute demande de devis, inscription ou information : focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48 — www.focusessentiels.fr

Célia Sammane — Focus Essentiels — Coach professionnelle certifiée, sophrologue, formatrice QVCT — Ancienne directrice de structure