



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

Organisme de formation

FOCUS ESSENTIELS – Célia Sammane



9 jours – répartis sur 6 à 8 mois - Formation en accélérée possible sur demande.

Public visé

Managers

Responsables RH

Dirigeantes / cheffes de service

Coordinatrices, encadrantes

Professionnelles de l'accompagnement (social, insertion, formation, QVCT)

Prérequis

- Être en situation de responsabilité ou d'accompagnement professionnel
- Avoir une expérience professionnelle impliquant des relations humaines régulières
- Motivation pour un travail de posture et de pratique

Objectif général

Permettre à des professionnelles en responsabilité de développer une posture de coach solide, éthique et sécurisante, afin d'accompagner collaborateurs, équipes ou publics sans s'épuiser, sans se suradapter et sans porter à la place de l'autre.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participantes seront capables de :

Adopter une posture de coach adaptée à leur contexte professionnel

Clarifier leur rôle d'accompagnante et poser un cadre relationnel sécurisant

Pratiquer une écoute active et un questionnement juste



Identifier et prévenir les mécanismes de surcharge émotionnelle

Poser des limites professionnelles claires

Accompagner des situations humaines complexes (résistances, émotions, tensions)

Mettre en œuvre un plan d'action personnel durable

Programme détaillé

Module 1 – Posture de coach et cadre de l'accompagnement

Définition et principes de la posture de coach

Rôle, responsabilité et éthique

Clarification des attentes et du cadre

Contractualisation pédagogique

Module 2 – Écoute active et qualité de présence

Niveaux d'écoute

Présence à soi / présence à l'autre

Reformulation et questionnement ouvert

Exercices pratiques guidés

Module 3 – Sortir de la suradaptation

Comprendre les mécanismes de suradaptation

Identifier ses zones de fragilité

Poser des limites professionnelles justes

Cas pratiques issus des situations réelles

Module 4 – Prévention de l'épuisement émotionnel

Charge mentale et charge émotionnelle

Signaux faibles de l'épuisement

Outils de régulation émotionnelle (sophrologie)

Préservation de l'énergie dans l'accompagnement

Module 5 – Accompagner les situations difficiles

Résistances au changement

Gestion des émotions fortes

Posture face aux tensions et conflits



Jeux de rôles et mises en situation

Module 6 – Structurer un accompagnement individuel

Clarifier la demande
Définir des objectifs réalistes
Cadre, suivi et clôture
Limites entre accompagnement professionnel et thérapeutique

Module 7 – Accompagnement en contexte professionnel

Posture dans la relation hiérarchique
Accompagner en tant que manager ou RH
Bases de l'accompagnement collectif
Études de cas professionnels

Module 8 pour le format présentiel– Pratique supervisée en présentiel

Mises en pratique réelles
Feedback structuré
Supervision collective
Ajustement de posture individualisé

Module 8 bis pour le format à distance – Pratique autonome guidée et intégration de la posture à distance

Mise en œuvre de situations d'accompagnement réelles dans un cadre professionnel et éthique
Analyse structurée de la posture adoptée (présence, écoute, responsabilité, limites)
Auto-évaluation argumentée et identification des axes d'ajustement
Ancrage durable des apprentissages par le retour d'expérience

Module 9 – Intégration et plan d'action

Bilan du parcours
Consolidation de la posture
Élaboration du plan d'action personnel
Clôture et engagements post-formation

Durée et rythme

9 jours (étalés sur 6 à 8 mois) - 54 heures



- Rythme recommandé : 1 à 2 jours par mois

Des sessions en Présentiel (Le Mans / Sarthe)

Possible format à Distance - envoi de livrables

Possible pratique supervisée

Modalités et délais d'accès

En inter-entreprise : nous validerons votre inscription 15 jours avant le début de la formation

En intra-entreprise : suite à votre demande d'information, nous nous engageons à vous recontacter sous 72 h

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Adaptation possible des supports (polices, contrastes), du rythme ou des modalités.

Collaboration possible avec l'AGEFIPH / dispositifs départementaux.

Référente handicap : **Célia Sammane**.

Tarifs

Tarif entreprise pour intra : 6 500 € HT - Formation éligible aux financements OPCO (selon conditions de l'entreprise) Nous consulter pour une approche personnalisée. Groupe de 4 personnes minimum - 6 maximum

Tarif entreprise pour format à distance sous conditions: 6 000 € HT - Formation éligible aux financements OPCO (selon conditions de l'entreprise)

Tarif individuel : 1 900€ TTC - Possibilité de paiement en plusieurs fois selon site de paiement en ligne – Le Mans Adresse et prochaine session : Nous contacter

Tarif individuel pour format à distance : 1 500€ TTC

Intervenante

Célia Sammane –

coach professionnelle certifiée, sophrologue, formatrice QVCT.



Ancienne directrice pendant plusieurs années, j'ai accompagné c
dans des contextes humains complexes, exigeants, parfois sous tension.
J'ai créé cette formation pour transmettre une posture que j'aurais aimé avoir plus tôt :
engagée, claire, protectrice — pour soi et pour les autres.

Focus Essentiels est un organisme de formation certifié Qualiopi.