



Se relancer professionnellement après un burnout ou un arrêt longue maladie

Préparer un retour à l'emploi durable : reconstruire ses repères, sécuriser sa reprise, candidater sans rechuter.

Objectif général

Permettre aux personnes ayant connu un épuisement professionnel ou un arrêt de longue durée de préparer un retour à l'emploi durable : comprendre ce qui a conduit à l'épuisement pour ne pas le reproduire, redéfinir un cadre professionnel tenable, reconstruire la confiance nécessaire à la candidature et conduire leurs démarches en préservant leur santé.

Objectifs pédagogiques

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

- Identifier les facteurs ayant conduit à l'épuisement et leurs signaux d'alerte personnels
- Définir les conditions d'un poste tenable : critères de choix, limites à poser, rythme de reprise
- Réguler le stress et l'appréhension liés au retour vers l'emploi avec des techniques reproductibles en autonomie
- Parler de leur parcours et de leur arrêt en entretien de manière professionnelle, sans se justifier ni se dévaloriser
- Construire une stratégie de retour à l'emploi progressive et un plan de prévention personnel

Programme détaillé

Séquence 1 (3,5 h) — Comprendre pour ne pas reproduire

- Mécanismes de l'épuisement : facteurs organisationnels, relationnels, individuels
- Relecture de son parcours : identifier ses signaux d'alerte et ses zones de surinvestissement

Séquence 2 (3,5 h) — Redéfinir un cadre professionnel tenable

- Critères de choix d'un poste compatible avec sa santé : environnement, management, rythme
- Identifier ce qui nourrit et ce qui épuise dans l'activité (méthode Ikigai appliquée au choix de poste)

Séquence 3 (3,5 h) — Restaurer l'énergie et la confiance

- Techniques de régulation du stress et de récupération, applicables au quotidien et en candidature
- Sortir de la culpabilité et du sentiment d'échec lié à l'arrêt

Séquence 4 (3,5 h) — Candidater et parler de son parcours

- Présenter son arrêt en entretien : ce qu'on dit, ce qu'on ne dit pas, le cadre légal
- Simulations d'entretien centrées sur les questions sensibles, avec feedback

Accompagnement individuel (7 h réparties sur le parcours)

- 3 entretiens individuels : analyse de situation et critères de reprise ; préparation des candidatures et simulation ; plan de prévention et plan d'action de retour à l'emploi



- Suivi individualisé entre les sessions (travaux intersessions, point d'étape)

★ MON + FORMATION

- ★ La seule formation du territoire dédiée à CE moment précis : revenir vers l'emploi après un burnout — là où tout le monde forme à détecter l'épuisement des autres, personne ne prépare la personne concernée à repartir.
- ★ Une double légitimité unique : ancienne directrice de structure (qui a vu l'épuisement de l'intérieur) ET sophrologue certifiée (qui sait le réguler). Une formatrice qui connaît les deux côtés.
- ★ Un rythme volontairement progressif sur 6 à 8 semaines, pensé pour respecter une reprise en douceur, jamais brutale.
- ★ 7 heures d'accompagnement individuel : le double des autres parcours, parce qu'un retour après épuisement demande un suivi sur mesure.
- ★ Une formation en complément des suivis médicaux, jamais en substitution : un cadre clair et sécurisant.

Public visé

- Demandeurs d'emploi ayant connu un épuisement professionnel ou un arrêt de longue durée et préparant leur retour à l'emploi
- Personnes en Contrat de Sécurisation Professionnelle (CSP) dont le projet de reprise nécessite une sécurisation
- Personnes orientées par Cap Emploi, le service social de l'Assurance Maladie (cellule PDP) ou leur conseiller France Travail

Prérequis

- Être engagé dans une démarche de retour à l'emploi
- Ne pas être en phase aiguë nécessitant un suivi médical exclusif : la formation intervient en complément d'un accompagnement médical ou psychothérapeutique, au moment de la préparation du retour à l'emploi
- Disposer d'un ordinateur avec caméra et d'une connexion internet pour les sessions à distance

Durée et organisation

21 heures : 14 heures collectives (4 séquences de 3,5 h, groupe de 6 participants maximum) + 7 heures d'accompagnement individuel, réparties sur 6 à 8 semaines.

Calendrier des sessions 2026-2027

Partie collective : 4 matinées de 9h30 à 13h (3,5 h/matinée), réparties sur une même semaine (lundi, mardi, jeudi, vendredi). Les 7 heures d'accompagnement individuel sont planifiées avec chaque participant sur la durée du parcours. Dates prévisionnelles à confirmer dès 4 inscrits.



Session	Modalité	Lieu	Jours et horaires
Session 1	Présentiel	Le Mans (72)	Lun. 9, mar. 10, jeu. 12 et ven. 13 novembre 2026 9h30 – 13h
Session 2	Visio	À distance	Lun. 11, mar. 12, jeu. 14 et ven. 15 janvier 2027 9h30 – 13h
Session 3	Visio	À distance	Lun. 15, mar. 16, jeu. 18 et ven. 19 mars 2027 9h30 – 13h

Modalités de formation à distance (FOAD)

- Classes virtuelles synchrones en petit groupe (8 participants maximum) via plateforme de visioconférence
- Entretiens individuels planifiés en visioconférence avec chaque participant
- Assistance technique et pédagogique assurée par la formatrice avant et pendant la formation : test de connexion préalable, hotline téléphonique, reprogrammation en cas de difficulté technique
- Suivi de l'assiduité : relevés de connexion aux classes virtuelles, émargement numérique par demi-journée, travaux intersessions remis à la formatrice

Méthodes pédagogiques

- Animation par une formatrice ancienne directrice de structure, coach professionnelle certifiée et sophrologue, spécialisée dans la prévention de l'épuisement professionnel
- Groupe restreint et cadre sécurisant ; échanges entre pairs ayant vécu des situations comparables
- Apports ciblés, mises en situation, techniques corporelles de régulation, plan d'action individuel
- Supports pédagogiques remis aux participants

Tarifs

Modalité	Tarif	Format
Parcours individuel financé (AIF, CSP, autofinancement)	990 € net de taxes	Visio ou Le Mans
Achat prescripteur — session groupe complet	Sur devis	Visio ou sur site

Modalités d'évaluation et de validation

- Auto-positionnement des acquis en début et en fin de formation



-
- Évaluation des acquis par mises en situation, études de cas et plan d'action formalisé
 - Questionnaire de satisfaction à chaud
 - Attestation de fin de formation délivrée à l'issue — formation non certifiante

Modalités et délais d'accès

- Inscription validée au plus tard 15 jours avant le début de la session ; réponse à toute demande sous 72 heures
- Sessions confirmées dès 4 inscrits ; entrée possible à chaque session programmée

Accessibilité et handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap : adaptation possible des supports, 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.

Financement

Formation éligible aux financements individuels (Aide Individuelle à la Formation France Travail, Contrat de Sécurisation Professionnelle) et aux financements OPCO / prescripteurs selon votre situation. Pour les particuliers : règlement en plusieurs fois possible.

Contact et inscription

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

focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48 — www.focusessentiels.fr