



FOCUS ESSENTIELS

Prévention de l'épuisement · Management · Ressources humaines

Catalogue 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



Sommaire

À propos de Focus Essentiels	p. 3
Mes formations en un coup d'œil	p. 4
Planning des sessions visio 2026-2027	p. 5
Axe 1 — Prévention de l'épuisement	
P1 — Prévenir mon épuisement de dirigeant ou manager	p. 6
P2 — Détecter et prévenir l'épuisement dans mon équipe	p. 9
P3 — Femmes à responsabilité	p. 12
Axe 2 — Management & Communication	
M1 — Manager autrement : CNV, conflits, stress collectif	p. 14
M2 — Accompagner autrement (posture de coach)	p. 17
Axe 3 — Ressources Humaines	
RH1 — Conduire l'entretien professionnel	p. 20
RH2 — Se préparer à l'entretien professionnel	p. 23
RH3 — Prévenir les risques psychosociaux	p. 25
Formations publics en insertion	
INS — Parcours Insertion (confiance, direction, candidature)	p. 28
Modalités générales et accessibilité	p. 31



À propos de Focus Essentiels

Qui je suis, qui je sers

Focus Essentiels accompagne les professionnels, les équipes et les structures qui veulent travailler autrement : prévenir l'épuisement, manager avec justesse, sécuriser leurs pratiques RH dans un cadre qui se renforce.

Une approche concrète et opérationnelle

Une approche concrète et opérationnelle, ancrée dans la réalité du terrain. Apports théoriques structurés, études de cas, mises en situation, outils du coaching et de la Communication Non Violente — pour des compétences immédiatement transférables.

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.



Mes formations en un coup d'œil

Neuf formations regroupées en trois axes thématiques, complétées par un parcours dédié aux publics en insertion.

Axe 1 — Prévention de l'épuisement

Comprendre, identifier, agir avant l'usure.

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

Manager et accompagner sans s'épuiser, ni épuiser son équipe.

Code	Formation	Durée
M1	Manager autrement : CNV, conflits, stress collectif	1 jour (+1 option)
M2	Accompagner autrement — Posture de coach	9 jours sur 4-8 mois

Axe 3 — Ressources Humaines

Sécuriser ses pratiques RH dans un cadre qui se renforce.

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)

Formations pour publics en insertion sociale

Une expertise terrain au service des prescripteurs (SIAE, Missions Locales, France Travail).

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



Planning des sessions visio 2026-2027

Sessions inter-entreprises en visio synchrone, sur la période octobre 2026 à mars 2027. Le planning visio est volontairement resserré pour préserver des journées dédiées aux sessions en présentiel au Mans. Dates confirmées 15 jours avant la session, dès 4 inscrits.

M1 — Manager autrement : CNV, conflits, stress collectif (1 jour visio)

- Vendredi 6 novembre 2026
- Jeudi 26 novembre 2026
- Jeudi 14 janvier 2027
- Vendredi 19 février 2027

P2 — Détecter et prévenir l'épuisement dans mon équipe (1 jour visio)

- Vendredi 15 janvier 2027

RH1 — Conduire l'entretien professionnel (1 jour visio)

- Jeudi 19 novembre 2026
- Vendredi 12 février 2027
- Vendredi 12 mars 2027

RH2 — Se préparer à l'entretien professionnel (1 jour visio)

- Vendredi 4 décembre 2026
- Vendredi 29 janvier 2027
- Vendredi 26 mars 2027

RH3 — Prévenir les RPS (1 jour visio)

- Vendredi 20 novembre 2026
- Vendredi 22 janvier 2027

Présentiel Le Mans — Le présentiel au Mans est le format principal de Focus Essentiels. Les sessions présentielles sont confirmées dès 4 inscrits. Calendrier construit en concertation avec les entreprises et participants. Nous contacter pour la prochaine date ou s'inscrire sur la liste de pré-inscription.

Parcours longs — Les parcours P1 (3 jours), P3 (2 jours) et M2 (9 jours sur 4 à 8 mois) sont organisés à la demande, en présentiel au Mans ou en intra-entreprise. Calendrier sur mesure. Pour M2, possibilité de format à distance avec livrables et visio.

Formations en insertion sociale — Le parcours Insertion (INS) est construit sur mesure avec le prescripteur. Dates et durées définies en fonction des publics et du calendrier de la structure d'accueil.



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.

Informations générales

Durée : 3 jours (18 heures) — parcours intégré, modules non sécables

Format : Présentiel (Le Mans / Sarthe) ou visio synchrone

Public visé

- Dirigeants, directrices et directeurs de structure
- Managers et encadrants
- Responsables d'équipe ou de service

Prérequis

- Être en situation d'encadrement, de direction ou de management

Objectif général

Permettre aux participantes de comprendre les mécanismes de leur propre épuisement, d'identifier leurs signaux d'alerte, d'alléger leur charge et de construire un plan de prévention durable.

Objectifs pédagogiques

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

- Identifier ses signaux d'alerte personnels
- Réguler son stress et alléger sa charge mentale
- Renforcer ses ressources internes et externes
- Réconcilier vie professionnelle et personnelle
- Construire son plan de prévention personnalisé

Programme détaillé

Jour 1 — Comprendre et identifier

Module 1 — Mécanismes de l'épuisement professionnel

- Définition, étapes, trajectoires
- Spécificités des postes de direction et d'encadrement
- Cadre réglementaire et obligations de l'employeur

Module 2 — Identifier ses signaux d'alerte personnels

- Auto-diagnostic et cartographie de ses fragilités
- Signaux physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux



Jour 2 — Réguler et alléger

Module 3 — Gérer sa charge mentale et décisionnelle

- Surcharge cognitive et fatigue décisionnelle
- Priorisation, délégation, lâcher-prise

Module 4 — Régulation du stress par la sophrologie

- Pratiques de respiration et d'ancrage
- Récupération rapide en situation exigeante

Jour 3 — Réconcilier et construire

Module 5 — Renforcer ses ressources, sortir de l'isolement

- Ressources internes : valeurs, énergie, sens (méthode Ikigai)
- Ressources externes : pairs, supervision, accompagnement

Module 6 — Construire son plan de prévention personnalisé

- Indicateurs personnels et engagements concrets
- Plan de suivi post-formation

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques ciblés
- Auto-diagnostic et exercices d'auto-analyse
- Pratiques de sophrologie guidées
- Études de cas et échanges entre pairs
- Supports pédagogiques remis aux participantes

Modalités d'évaluation

- Auto-positionnement en début et fin de formation
- Évaluation des acquis par mises en situation
- Plan d'action personnel formalisé
- Questionnaire de satisfaction

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif	Format
Particulier (hors OPCO) — paiement en 3x	600 € TTC	Visio ou Le Mans
Inter-entreprises (OPCO)	1 050 € HT	Visio
Inter-entreprises (OPCO)	1 350 € HT	Présentiel Le Mans
Intra-entreprise (groupe jusqu'à 10)	3 300 € HT	Présentiel ou visio

Toutes les formations sont éligibles aux financements OPCO selon conditions de votre entreprise. Pour les particuliers : règlement en plusieurs fois possible.



FOCUS ESSENTIELS



Programme adaptable

Programme adaptable. Pour les formations intra-entreprise, le contenu, la durée et le format peuvent être ajustés ensemble selon les besoins de votre organisation et de vos stagiaires.

Demande de devis ou inscription

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



AXE 1 — PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT · CODE P2

Détecter et prévenir l'épuisement dans mon équipe

Reconnaître les signaux faibles, conduire l'entretien d'alerte, construire un dispositif adapté.

Informations générales

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

Format : Présentiel (Le Mans / Sarthe) ou visio synchrone

Public visé

- Dirigeants
- Managers et encadrants
- Responsables et chargées RH

Prérequis

- Être en situation d'encadrement ou de responsabilité managériale / RH

Objectif général

Permettre aux participantes d'identifier les signaux d'épuisement chez leurs collaborateurs, d'adopter une posture managériale préventive et sécurisante, et de structurer un dispositif de prévention adapté à leur équipe.

Objectifs pédagogiques

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

- Identifier les signaux faibles et forts d'épuisement
- Comprendre les mécanismes d'épuisement professionnel
- Adopter une posture managériale qui prévient sans surprotéger
- Savoir conduire un entretien d'alerte ou de soutien
- Construire un dispositif de prévention adapté à son équipe

Programme détaillé

Module 1 — Comprendre les mécanismes d'épuisement professionnel

- Définition, étapes, trajectoires
- Facteurs organisationnels, relationnels, individuels
- Conséquences pour la personne et le collectif

Module 2 — Détecter les signaux faibles et forts

- Signaux individuels et collectifs
- Repérage sans étiquetage : posture du manager

Module 3 — Adopter une posture préventive et conduire l'entretien

- Cadre réglementaire et responsabilités



- Trame d'entretien d'alerte ou de soutien
- Limites du rôle managérial

Module 4 — Construire un dispositif de prévention

- Acteurs internes (RH, CSE, médecine du travail, référents QVCT)
- Actions managériales et organisationnelles réalistes

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques ciblés
- Études de cas concrets
- Mises en situation et jeux de rôles
- Échanges de pratiques entre pairs
- Supports pédagogiques remis aux participantes

Modalités d'évaluation

- Auto-positionnement en début et fin de formation
- Évaluation des acquis par mises en situation
- Questionnaire de satisfaction

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif	Format
Particulier (hors OPCO)	250 € TTC	Visio ou Le Mans
Inter-entreprises (OPCO)	350 € HT	Visio
Inter-entreprises (OPCO)	450 € HT	Présentiel Le Mans
Intra-entreprise (groupe jusqu'à 10)	1 200 € HT	Présentiel ou visio

Toutes les formations sont éligibles aux financements OPCO selon conditions de votre entreprise. Pour les particuliers : règlement en plusieurs fois possible.

Approfondissement — Jour 2 (optionnel)

La journée socle pose les repères pour reconnaître l'épuisement et conduire un entretien d'alerte. Le 2e jour transforme ces repères en pratique sur des cas réels de l'entreprise.

Objectifs spécifiques du jour 2 :

- S'entraîner à l'entretien d'alerte sur des cas réels ou simulés
- Construire un plan de prévention adapté à son équipe
- Renforcer la posture managériale face à une situation de fragilité

Approfondissement — pratique encadrée

- Mises en situation longues à partir de cas réels (anonymisés)
- Conduite d'un entretien d'alerte de bout en bout avec feedback
- Élaboration d'un dispositif de prévention pour son équipe
- Limites du rôle managérial : reconnaître quand passer le relais

**Tarifs du format complet (socle + approfondissement, 2 jours) :**

Modalité	Tarif	Format
Particulier (hors OPCO) — paiement en 3x	500 € TTC	Visio ou Le Mans
Inter-entreprises (OPCO)	700 € HT	Visio
Inter-entreprises (OPCO)	900 € HT	Présentiel Le Mans
Intra-entreprise (groupe jusqu'à 10)	2 400 € HT	Présentiel ou visio

Programme adaptable

Programme adaptable. Pour les formations intra-entreprise, le contenu, la durée et le format peuvent être ajustés ensemble selon les besoins de votre organisation et de vos stagiaires.

Demande de devis ou inscription

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



AXE 1 — PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT · CODE P3

Femmes à responsabilité — Prévention de l'épuisement spécifique

Charge mentale, double journée, syndrome de l'imposteur : nommer, réguler, se réaligner. Groupes 100% féminins.

Informations générales

Durée : 2 jours (12 heures) — parcours non sécable

Format : Présentiel (Le Mans / Sarthe) ou visio synchrone — Groupes 100% féminins

Public visé

- Femmes dirigeantes
- Femmes cadres et managers
- Femmes entrepreneuses

Prérequis

- Être en situation de responsabilité professionnelle

Objectif général

Permettre aux femmes en responsabilité de comprendre les mécanismes spécifiques d'épuisement liés à leur situation, de réguler leur charge mentale et émotionnelle, et de réaligner leurs choix professionnels avec leurs valeurs et leur énergie.

Objectifs pédagogiques

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

- Comprendre les mécanismes d'épuisement spécifiques aux femmes à responsabilité
- Identifier le plafond de verre invisible et les injonctions contradictoires
- Réguler stress et charge émotionnelle par la sophrologie
- Réaligner ses choix avec son énergie (méthode Ikigai)
- Sortir de la suradaptation et poser des limites

Programme détaillé

Jour 1 — Comprendre et nommer

Module 1 — Mécanismes d'épuisement spécifiques

- Charge mentale, double journée, charge émotionnelle invisible
- Syndrome de l'imposteur et auto-sabotage
- Plafond de verre et injonctions contradictoires

Module 2 — Sortir de la suradaptation

- Identifier ses zones de surinvestissement



- Premiers pas pour poser des limites sans culpabilité

Jour 2 — Réguler et se réaligner

Module 3 — Réguler par la sophrologie

- Pratiques corporelles de relâchement
- Régulation émotionnelle au quotidien

Module 4 — Se réaligner (méthode Ikigai)

- Cartographier valeurs, passions, compétences
- Identifier ce qui nourrit et ce qui épuise
- Bâtir un plan d'action ancré et durable

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques ciblés
- Pratiques de sophrologie guidées
- Méthode Ikigai appliquée
- Échanges en groupe restreint 100% féminin
- Supports pédagogiques remis aux participantes

Modalités d'évaluation

- Auto-positionnement en début et fin de formation
- Plan d'action personnel formalisé
- Questionnaire de satisfaction

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif	Format
Particulière (hors OPCO) — paiement en 3x	500 € TTC	Visio ou Le Mans
Inter-entreprises (OPCO)	700 € HT	Visio
Inter-entreprises (OPCO)	900 € HT	Présentiel Le Mans
Intra-entreprise (groupe 100% féminin)	2 400 € HT	Présentiel ou visio

Toutes les formations sont éligibles aux financements OPCO selon conditions de votre entreprise. Pour les particuliers : règlement en plusieurs fois possible.

Programme adaptable

Programme adaptable. Pour les formations intra-entreprise, le contenu, la durée et le format peuvent être ajustés ensemble selon les besoins de votre organisation et de vos stagiaires.



FOCUS ESSENTIELS



Demande de devis ou inscription

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



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 — manager compris.

Informations générales

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

Format : Présentiel (Le Mans / Sarthe) ou visio synchrone

Public visé

- Managers et responsables d'équipe
- Encadrants de proximité
- Coordinateurs et chefs de service

Prérequis

- Encadrer une équipe ou exercer une responsabilité managériale

Objectif général

Permettre aux participantes d'adopter une communication non violente, de désamorcer les tensions et conflits avant qu'ils ne s'installent, et de réguler le stress individuel et collectif — pour préserver l'énergie de toute l'équipe, manager inclus.

Objectifs pédagogiques

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

- Comprendre les liens entre communication, tensions, stress et épuisement collectif
- S'approprier les bases de la Communication Non Violente (CNV)
- Désamorcer les tensions et conflits avec clarté
- Réguler son propre stress et celui de son équipe
- Construire un climat de travail apaisé et sécurisant

Programme détaillé

Module 1 — La CNV en contexte managérial

- Bases et principes de la Communication Non Violente
- Observation, sentiment, besoin, demande : les 4 étapes
- Exprimer un désaccord ou une demande exigeante sans rapport de force

Module 2 — Désamorcer les tensions et gérer les conflits

- Dynamique des tensions et signaux avant-coureurs
- Posture du manager : ni évitement, ni autorité



- Techniques de désescalade à chaud

Module 3 — Réguler le stress individuel et collectif

- Mécanismes du stress en équipe : effet de contagion
- Outils de régulation corporelle (sophrologie appliquée)
- Climat de sécurité psychologique

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés
- Exercices CNV guidés
- Mises en situation et jeux de rôles sur cas réels
- Pratiques de régulation corporelle
- Supports pédagogiques remis aux participantes

Modalités d'évaluation

- Auto-positionnement en début et fin de formation
- Évaluation des acquis par mises en situation
- Plan d'action formalisé
- Questionnaire de satisfaction

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif	Format
Particulier (hors OPCO)	250 € TTC	Visio ou Le Mans
Inter-entreprises (OPCO)	350 € HT	Visio
Inter-entreprises (OPCO)	450 € HT	Présentiel Le Mans
Intra-entreprise (groupe jusqu'à 10)	1 200 € HT	Présentiel ou visio

Toutes les formations sont éligibles aux financements OPCO selon conditions de votre entreprise. Pour les particuliers : règlement en plusieurs fois possible.

Approfondissement — Jour 2 (optionnel)

La journée socle introduit la CNV, les bases du désamorçage et la régulation du stress. Le 2e jour permet d'installer ces outils dans la pratique réelle de management.

Objectifs spécifiques du jour 2 :

- Approfondir la CNV au-delà du schéma de base
- S'entraîner à la médiation de conflits sur des cas réels
- Construire un plan d'action managérial concret et tenable

Approfondissement — pratique managériale

- CNV avancée : exprimer des demandes exigeantes, gérer les désaccords
- Médiation à chaud : entraînement intensif sur cas terrain
- Gestion d'une équipe en tension prolongée
- Plan d'action managérial : ce que je change dès la semaine prochaine

**Tarifs du format complet (socle + approfondissement, 2 jours) :**

Modalité	Tarif	Format
Particulier (hors OPCO) — paiement en 3x	500 € TTC	Visio ou Le Mans
Inter-entreprises (OPCO)	700 € HT	Visio
Inter-entreprises (OPCO)	900 € HT	Présentiel Le Mans
Intra-entreprise (groupe jusqu'à 10)	2 400 € HT	Présentiel ou visio

Programme adaptable

Programme adaptable. Pour les formations intra-entreprise, le contenu, la durée et le format peuvent être ajustés ensemble selon les besoins de votre organisation et de vos stagiaires.

Demande de devis ou inscription

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



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.

Informations générales

Durée : 9 jours (54 heures) — sur 4 à 8 mois. Format accéléré possible sur demande.

Format : Présentiel (Le Mans / Sarthe) ou distanciel avec livrables et visio. Pratique supervisée possible.

Public visé

- Managers et encadrantes
- Responsables RH
- Dirigeantes et cheffes de service
- Coordinatrices et professionnelles de l'accompagnement (social, insertion, formation, QVCT)

Prérequis

- Être en situation de responsabilité ou d'accompagnement professionnel
- Avoir une expérience 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 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 son contexte
- Poser un cadre relationnel sécurisant
- Pratiquer une écoute active et un questionnement juste
- Prévenir les mécanismes de surcharge émotionnelle
- Poser des limites professionnelles claires
- Accompagner des situations complexes
- Mettre en œuvre un plan d'action personnel durable

Programme détaillé

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

- Principes de la posture de coach
- Rôle, responsabilité, éthique
- Clarification des attentes et contractualisation



Module 2 — Écoute active et qualité de présence

- Niveaux d'écoute
- Présence à soi / présence à l'autre
- Reformulation et questionnement ouvert

Module 3 — Sortir de la suradaptation

- Comprendre les mécanismes
- Identifier ses zones de fragilité
- Poser des limites professionnelles justes

Module 4 — Prévention de l'épuisement émotionnel

- Charge mentale et charge émotionnelle
- Signaux faibles et régulation (sophrologie)
- Préservation de l'énergie

Module 5 — Accompagner les situations difficiles

- Résistances au changement
- Gestion des émotions fortes
- Tensions et conflits

Module 6 — Structurer un accompagnement individuel

- Clarifier la demande et définir des objectifs
- Cadre, suivi et clôture
- Limites entre accompagnement 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

Module 8 (présentiel) — Pratique supervisée

- Mises en pratique réelles, feedback structuré
- Supervision collective et ajustement individualisé

Module 8 bis (à distance) — Pratique autonome guidée

- Mise en œuvre de situations réelles dans un cadre éthique
- Analyse structurée de la posture adoptée
- Auto-évaluation et axes d'ajustement

Module 9 — Intégration et plan d'action

- Bilan du parcours et consolidation de la posture
- Plan d'action personnel et engagements post-formation

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques ciblés
- Mises en situation, jeux de rôles, supervision
- Outils du coaching et de la sophrologie
- Études de cas terrain et échanges entre pairs



- Supports pédagogiques remis aux participantes

Modalités d'évaluation

- Auto-positionnement en début et fin de formation
- Évaluation continue par mises en situation et feedback
- Plan d'action personnel formalisé
- Questionnaire de satisfaction

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif	Format
Individuel — paiement en plusieurs fois	1 900 € TTC	Visio ou Le Mans
Inter-entreprises (OPCO)	2 900 € HT	Visio ou présentiel
Intra-entreprise (par participant)	3 900 € HT	Présentiel ou visio

Toutes les formations sont éligibles aux financements OPCO selon conditions de votre entreprise. Pour les particuliers : règlement en plusieurs fois possible.

Programme adaptable

Programme adaptable. Pour les formations intra-entreprise, le contenu, la durée et le format peuvent être ajustés ensemble selon les besoins de votre organisation et de vos stagiaires.

Demande de devis ou inscription

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



AXE 3 — RESSOURCES HUMAINES · CODE RH1

Conduire l'entretien professionnel — Cadre réglementaire et enjeux RH

Sécuriser ses pratiques, structurer un entretien utile, transformer l'obligation en levier de développement.

Informations générales

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

Format : Présentiel (Le Mans / Sarthe) ou visio synchrone

Public visé

- Managers
- Responsables et chargées RH
- Dirigeantes et cheffes de service
- Toute personne amenée à conduire des entretiens professionnels

Prérequis

- Être en situation d'encadrement ou de responsabilité managériale / RH
- Être amenée à conduire ou à préparer des entretiens professionnels

Objectif général

Permettre aux participantes de conduire des entretiens professionnels conformes au cadre légal, structurés et utiles, favorisant le dialogue, l'engagement et le développement professionnel des salariés.

Objectifs pédagogiques

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

- Comprendre le cadre réglementaire et les obligations
- Différencier entretien professionnel et entretien d'évaluation
- Structurer un entretien efficace et conforme
- Adopter une posture d'écoute et de questionnement adaptée
- Favoriser l'expression du salarié et la projection professionnelle
- Sécuriser la traçabilité et le suivi

Programme détaillé

Module 1 — Cadre réglementaire et enjeux RH

- Finalités, cadre légal, obligations de l'employeur
- Fréquence, publics, sanctions (abondement correctif CPF)
- Différence entretien professionnel / entretien d'évaluation

Module 2 — Posture et structuration de l'entretien



- Rôle et responsabilités du manager / RH
- Posture d'écoute, de neutralité, de questionnement
- Préparation (avant / pendant / après) et trame

Module 3 — Dialogue, projection et suivi

- Favoriser l'expression du salarié
- Identifier compétences, besoins, aspirations
- Formalisation et plan d'actions

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques ciblés
- Études de cas concrets
- Mises en situation et jeux de rôles
- Échanges de pratiques entre pairs
- Supports pédagogiques remis aux participantes

Modalités d'évaluation

- Auto-positionnement en début et fin de formation
- Évaluation des acquis par mises en situation
- Questionnaire de satisfaction

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif	Format
Particulier (hors OPCO)	250 € TTC	Visio ou Le Mans
Inter-entreprises (OPCO)	350 € HT	Visio
Inter-entreprises (OPCO)	450 € HT	Présentiel Le Mans
Intra-entreprise (groupe jusqu'à 10)	1 200 € HT	Présentiel ou visio

Toutes les formations sont éligibles aux financements OPCO selon conditions de votre entreprise. Pour les particuliers : règlement en plusieurs fois possible.

Approfondissement — Jour 2 (optionnel)

La journée socle clarifie le cadre, la posture et la structure de l'entretien professionnel. Le 2e jour entraîne à la conduite réelle, avec mises en situation et cas délicats.

Objectifs spécifiques du jour 2 :

- Conduire de bout en bout un entretien professionnel filmé ou observé
- Gérer les situations délicates (résistance, attentes irréalistes, tensions)
- Sécuriser la traçabilité et le suivi post-entretien

Approfondissement — entretiens en pratique

- Mises en situation longues, avec observation entre pairs
- Traitement des cas difficiles : refus, désaccord, demande de mobilité bloquée
- Formalisation : compte-rendu, plan d'actions, articulation RH



- Auto-évaluation de sa posture et plan de progression

Tarifs du format complet (socle + approfondissement, 2 jours) :

Modalité	Tarif	Format
Particulier (hors OPCO) — paiement en 3x	500 € TTC	Visio ou Le Mans
Inter-entreprises (OPCO)	700 € HT	Visio
Inter-entreprises (OPCO)	900 € HT	Présentiel Le Mans
Intra-entreprise (groupe jusqu'à 10)	2 400 € HT	Présentiel ou visio

Programme adaptable

Programme adaptable. Pour les formations intra-entreprise, le contenu, la durée et le format peuvent être ajustés ensemble selon les besoins de votre organisation et de vos stagiaires.

Demande de devis ou inscription

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



Se préparer à l'entretien professionnel et valoriser son parcours

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

Informations générales

Durée : 1 journée (6 heures)

Format : Présentiel (Le Mans / Sarthe) ou visio synchrone

Public visé

- Salariés et agents amenés à bénéficier d'un entretien professionnel
- Toute personne souhaitant clarifier son positionnement professionnel

Prérequis

- Être salarié ou en situation professionnelle ouvrant droit à un entretien professionnel

Objectif général

Permettre aux salariés de se préparer efficacement à l'entretien professionnel afin de se positionner clairement, valoriser leur parcours et devenir acteurs de leur évolution professionnelle.

Objectifs pédagogiques

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

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

Programme détaillé

Module 1 — Comprendre l'entretien professionnel

- Finalité et différence avec l'entretien d'évaluation
- Droits et responsabilités du salarié

Module 2 — Clarifier son parcours et structurer son discours

- Compétences, réalisations, axes d'appui
- Structuration du discours sans se suradapter

Module 3 — Se positionner et se projeter

- Formuler ses demandes de manière réaliste
- Se projeter dans des pistes d'évolution



Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques ciblés
- Exercices d'auto-analyse
- Mises en situation et simulations
- Échanges de pratiques
- Supports pédagogiques remis aux participantes

Modalités d'évaluation

- Auto-positionnement en début et fin de formation
- Évaluation des acquis par mises en situation
- Questionnaire de satisfaction

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif	Format
Particulier (hors OPCO)	250 € TTC	Visio ou Le Mans
Inter-entreprises (OPCO)	350 € HT	Visio
Inter-entreprises (OPCO)	450 € HT	Présentiel Le Mans
Intra-entreprise (groupe jusqu'à 10)	1 200 € HT	Présentiel ou visio

Toutes les formations sont éligibles aux financements OPCO selon conditions de votre entreprise. Pour les particuliers : règlement en plusieurs fois possible.

Programme adaptable

Programme adaptable. Pour les formations intra-entreprise, le contenu, la durée et le format peuvent être ajustés ensemble selon les besoins de votre organisation et de vos stagiaires.

Demande de devis ou inscription

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



Prévenir les risques psychosociaux (RPS) en milieu professionnel

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

Informations générales

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

Format : Présentiel (Le Mans / Sarthe) ou visio synchrone

Public visé

- Managers et encadrants
- Responsables et chargées RH
- Dirigeantes et cheffes de service
- Référentes QVCT / prévention

Prérequis

- Être en situation de responsabilité ou de coordination d'équipe

Objectif général

Permettre aux participantes de comprendre les RPS, d'identifier les facteurs de risque dans leur organisation et de mettre en œuvre des actions de prévention adaptées et conformes aux obligations de l'employeur.

Objectifs pédagogiques

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

- Définir les RPS et leurs impacts
- Identifier les facteurs organisationnels, relationnels, individuels
- Repérer les signaux faibles et situations à risque
- Comprendre les responsabilités de l'employeur et des managers
- Mettre en place des actions de prévention adaptées

Programme détaillé

Module 1 — Comprendre les RPS et le cadre réglementaire

- Définition : stress, surcharge, conflits, isolement, perte de sens
- Impacts sur la santé et l'organisation
- Obligations de l'employeur et rôle des managers / RH

Module 2 — Facteurs de risques et signaux faibles

- Facteurs organisationnels, relationnels, individuels
- Signaux faibles individuels et collectifs
- Limites du rôle managérial



Module 3 — Agir en prévention

- Prévention primaire, secondaire, tertiaire
- Acteurs internes (RH, CSE, médecine du travail, référents QVCT)
- Premières pistes d'action

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés
- Études de cas concrets
- Échanges de pratiques entre pairs
- Outils opérationnels remis aux participantes

Modalités d'évaluation

- Auto-positionnement en début et fin de formation
- Évaluation des acquis par études de cas
- Questionnaire de satisfaction

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif	Format
Particulier (hors OPCO)	250 € TTC	Visio ou Le Mans
Inter-entreprises (OPCO)	350 € HT	Visio
Inter-entreprises (OPCO)	450 € HT	Présentiel Le Mans
Intra-entreprise (groupe jusqu'à 10)	1 200 € HT	Présentiel ou visio

Toutes les formations sont éligibles aux financements OPCO selon conditions de votre entreprise. Pour les particuliers : règlement en plusieurs fois possible.

Approfondissement — Jour 2 (optionnel)

La journée socle pose le cadre des RPS et les niveaux de prévention. Le 2e jour construit un plan d'action terrain et entraîne à la posture en situation sensible.

Objectifs spécifiques du jour 2 :

- Construire un plan d'action de prévention adapté à son contexte
- Adopter la bonne posture face à une situation sensible
- Articuler son rôle avec les autres acteurs internes

Approfondissement — pratique de prévention

- Diagnostic appliqué à sa propre équipe ou organisation
- Construction d'un plan d'action réaliste (court, moyen, long terme)
- Cas pratiques : signaler, orienter, alerter sans s'exposer
- Coordination avec RH, CSE, médecine du travail, référent QVCT

Tarifs du format complet (socle + approfondissement, 2 jours) :

Modalité	Tarif	Format
----------	-------	--------



Particulier (hors OPCO) — paiement en 3x	500 € TTC	Visio ou Le Mans
Inter-entreprises (OPCO)	700 € HT	Visio
Inter-entreprises (OPCO)	900 € HT	Présentiel Le Mans
Intra-entreprise (groupe jusqu'à 10)	2 400 € HT	Présentiel ou visio

Programme adaptable

Programme adaptable. Pour les formations intra-entreprise, le contenu, la durée et le format peuvent être ajustés ensemble selon les besoins de votre organisation et de vos stagiaires.

Demande de devis ou inscription

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



Parcours Insertion — Confiance, direction, candidature, action

4 modules combinables en demi-journées, conçus à partir d'une expertise terrain (ancienne directrice de SIAE).

Informations générales

Durée : Modulable, par demi-journées de 3h30. Format court : 2 demi-journées (7h). Format complet : 4 demi-journées (14h). Parcours construit sur mesure avec le prescripteur.

Format : Présentiel sur site du prescripteur ou Le Mans / Sarthe — Distanciel possible selon les publics

Public visé

- Personnes en parcours d'insertion sociale et professionnelle
- Bénéficiaires accompagnés par une SIAE, Mission Locale, France Travail ou tout prescripteur
- Formation construite avec et pour les prescripteurs : structures d'insertion, services publics, collectivités

Prérequis

- Être engagé(e) dans un parcours d'insertion sociale ou professionnelle

Objectif général

Permettre à des personnes en parcours d'insertion sociale de retrouver confiance en elles, de clarifier leur direction professionnelle, et de se préparer aux étapes-clés de leur réinsertion avec authenticité et solidité.

Objectifs pédagogiques

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

- Identifier ses compétences, ressources et zones de fragilité
- Retrouver confiance en soi et oser se présenter
- Clarifier sa direction professionnelle (Ikigai adapté)
- Préparer et conduire un entretien d'embauche avec authenticité
- Structurer une stratégie de candidature et de recherche d'emploi

Programme détaillé

4 modules combinables — chaque module = 1 demi-journée (3h30)

Module 1 — Retrouver confiance et affirmation de soi (1/2 journée)

- Identifier ses ressources et points d'appui
- Sortir des récits limitants
- Outils de régulation émotionnelle et d'ancrage

Module 2 — Trouver sa direction (Ikigai adapté — 1/2 journée)

- Cartographier valeurs, savoirs, intérêts, besoins
- Identifier des pistes professionnelles réalistes



- Plan d'orientation personnalisé

Module 3 — Réussir candidature et entretien (1/2 journée)

- Structure d'un entretien et préparation
- Parler de soi sans se sur vendre ni se sous-estimer
- Mises en situation et simulations

Module 4 — Candidater et redynamiser sa recherche (1/2 journée)

- Stratégie de candidature
- Réseau, candidatures spontanées, plateformes
- Plan d'action de retour à l'emploi

Formats types

Format court — 2 demi-journées (7h)

- Combinaison de 2 modules au choix du prescripteur
- Pour une intervention ciblée sur un besoin précis

Format complet — 4 demi-journées (14h)

- Les 4 modules combinés
- Pour un parcours d'insertion complet

Méthodes pédagogiques

- Approche par l'expérience plutôt que par la théorie
- Outils issus du coaching et de la sophrologie adaptés aux publics en insertion
- Exercices d'auto-positionnement, mises en situation, simulations
- Échanges en groupe restreint, posture sécurisante
- Supports remis, adaptés au niveau des bénéficiaires

Modalités d'évaluation

- Auto-positionnement en début et fin de formation
- Évaluation par mises en situation
- Plan d'action personnalisé
- Questionnaire de satisfaction

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif	Format
Intra (groupe complet, formation construite sur mesure)	à partir de 475 € HT / demi-journée	Sur site ou Le Mans
Financements habituels	PIC, FSE+, Conseil Départemental, France Travail, OPCO insertion	Selon prescripteur

Toutes les formations sont éligibles aux financements OPCO selon conditions de votre entreprise. Pour les particuliers : règlement en plusieurs fois possible.



FOCUS ESSENTIELS



Programme adaptable

Programme adaptable. Pour les formations intra-entreprise, le contenu, la durée et le format peuvent être ajustés ensemble selon les besoins de votre organisation et de vos stagiaires.

Demande de devis ou inscription

Contact : focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48 — 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