



FOCUS ESSENTIELS

CATALOGUE 2026

POUR RÉUSSIR A (ENFIN) ÊTRE FOCUS SUR L'ESSENTIEL

Programmes de développement personnel, formations qualité de vie santé au travail, ateliers bien-être, coachings:

vous trouverez forcément ce dont vous avez besoin.

Célia Sammane - Coach professionnelle certifiée, Sophrologue & Formatrice



Forte d'un parcours pluridisciplinaire, je combine une formation initiale en architecture — qui m'a appris à penser les projets dans leur globalité, à répondre avec finesse à des besoins spécifiques et à porter une vision cohérente — avec une expérience concrète de direction d'équipe et de gestion humaine en environnement complexe.

En tant qu'ancienne dirigeante d'une structure d'insertion sociale, j'ai managé des équipes aux profils variés, piloté des projets à forts enjeux, géré du chiffre d'affaires et traversé les tensions humaines propres aux contextes à haute responsabilité. Cette expérience m'a permis de développer une compréhension fine des dynamiques de stress, de conflits et d'engagement.

Ma propre évolution m'a conduite à me former en profondeur sur les thématiques de posture managériale, de communication non violente et de gestion de l'humain au travail. Je connais de l'intérieur les réalités de terrain des managers comme des équipes opérationnelles, et c'est avec cette double vision – stratégique et humaine – que j'accompagne aujourd'hui les organisations.



FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

06.16.36.36.48



FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

www.focusessentiels.fr

06.16.36.36.48

FORMATIONS

PROFESSIONNELLES

QVCT

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

Résilience, Bien-être et Sécurité Psychologique en Entreprise

Description :

Cette formation renforce la résilience individuelle et collective au travail.

Elle aide les équipes à prévenir l'épuisement, développer un leadership bienveillant et créer un climat de sécurité psychologique durable.

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress et de la résilience
- Identifier les sources de tension et prévenir l'épuisement
- Adopter une posture managériale équilibrée
- Renforcer la coopération et la cohésion d'équipe

Contenu:

- Prévenir les risques psychosociaux et favoriser le bien-être collectif.
- Identifier et réguler les sources de stress et d'épuisement.
- Développer la cohésion et la communication assertive.
- Mettre en place une organisation du travail favorisant la santé mentale et la performance durable.

Options thématiques personnalisables

Option 1 - Prévenir l'épuisement émotionnel et physique en environnement dynamique

Option 2 - Leadership bienveillant & prévention du stress

Option 3 - Sortir de la suradaptation pour mieux travailler ensemble

RÉSILIENCE, BIEN-ÊTRE ET SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE EN ENTREPRISE

Public visé : Manager, responsable, dirigeant

Durée estimée : 1 jour : 6h

Prérequis : Aucun

Modalité : Présentiel ou distanciel (zoom ou teams)

Groupe de 6 à 10 personnes -
Accessible aux personnes handicapées

Tarif : 880€ HT/jour

Format possible avec l'ajout d'une option : 2 jours

Certification Qualiopi en cours

Évaluation :

Auto-diagnostic, mise en pratique, bilan individuel.

Délai d'accès : Formation mobilisable sous 15 jours ouvrés après validation de la demande



FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

06.16.36.36.48

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

Résilience, Bien-être et Sécurité Psychologique en Entreprise:

Prévenir l'épuisement émotionnel et physique en environnement dynamique

Description :

Dans les environnements de travail rythmés, en contact permanent avec la clientèle et soumis à une exigence de performance continue, les professionnel·le·s peuvent facilement s'épuiser sans toujours en avoir conscience.

Cette option propose des clés concrètes pour comprendre les mécanismes de l'épuisement, identifier les signaux d'alerte et renforcer la capacité à se préserver physiquement et émotionnellement.

Objectifs :

- Reconnaître les signes d'alerte de l'épuisement.
- Comprendre les facteurs de stress spécifiques au terrain.
- Mettre en place des stratégies simples pour se préserver.
- Renforcer ses ressources personnelles et collectives.

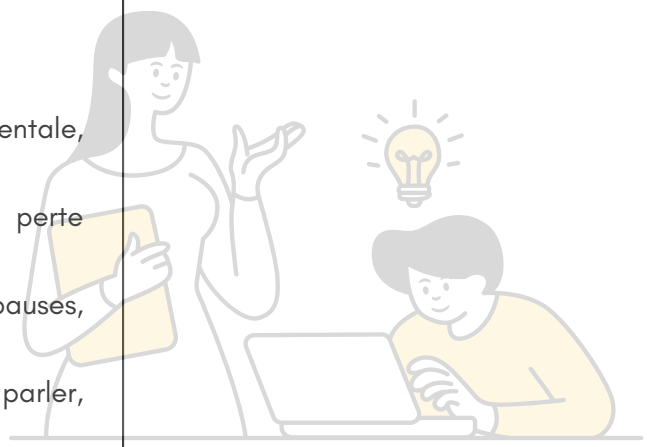
Contenu :

1. Comprendre l'usure professionnelle : fatigue, charge mentale, stress répétitif.
2. Identifier ses signaux faibles : fatigue émotionnelle, perte d'envie, tensions.
3. Construire sa routine de récupération : micro-pauses, respiration, limites.
4. Favoriser une culture de vigilance collective : oser parler, s'entraider.

**RÉSILIENCE, BIEN-ÊTRE ET
SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE EN
ENTREPRISE**

**Options thématiques
personnalisables**

**Option 1 – Prévenir l'épuisement
émotionnel et physique en
environnement dynamique : Burn-out**



FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

06.16.36.36.48

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

Résilience, Bien-être et Sécurité Psychologique en Entreprise :

Leadership bienveillant & prévention du stress



Description :

Le rôle du manager est essentiel pour garantir la performance tout en préservant l'engagement et la santé de l'équipe. Cette option s'adresse aux managers de proximité souhaitant adopter une posture claire, humaine et efficace face aux enjeux du terrain.

Objectifs :

- Clarifier le rôle du manager dans la QVCT.
- Développer une posture de leader régulateur et soutenant.
- Prévenir les tensions d'équipe.
- Accompagner les collaborateurs en difficulté.

Contenu :

1. Identifier les signaux de tension dans l'équipe.
2. Adapter son style managérial au quotidien et sous pression.
3. Utiliser les outils de régulation : écoute, recadrage, validation émotionnelle.
4. Poser un cadre clair tout en restant humain.

**RÉSILIENCE, BIEN-ÊTRE ET
SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE EN
ENTREPRISE**

**Options thématiques
personnalisables**

**Option 2 - Leadership bienveillant &
prévention du stress**



FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

06.16.36.36.48

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

Résilience, Bien-être et Sécurité Psychologique en Entreprise :

Sortir de la suradaptation pour mieux travailler ensemble

Description :

La volonté de bien faire ou de toujours s'adapter peut nuire à l'équilibre personnel et à la qualité des relations de travail. Cette option aide à prendre conscience des mécanismes de suradaptation, à poser des limites claires et à coopérer plus sereinement.

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes de suradaptation.
- Apprendre à dire non sans culpabilité.
- Se reconnecter à ses besoins réels pour éviter le trop-plein.
- Favoriser des relations de travail équilibrées et respectueuses.
- Intégrer les principes de la communication non violente.

Contenu :

1. Identifier les causes inconscientes et sociales de la suradaptation.
2. Observer les conséquences sur la santé et les relations.
3. Poser des limites sans se couper des autres.
4. Restaurer un rapport sain au travail et à soi.

**RÉSILIENCE, BIEN-ÊTRE ET
SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE EN
ENTREPRISE**

**Options thématiques
personnalisables**

**Option 3 – Sortir de la suradaptation
pour mieux travailler ensemble**



FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

06.16.36.36.48

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

Résilience, Bien-être et Sécurité Psychologique en Entreprise

PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT ÉMOTIONNEL & PROFESSIONNEL

Format en ligne



Objectifs :

À l'issue de la formation, les participant·es seront capables de :

1. Identifier les mécanismes de l'épuisement émotionnel et professionnel (chez soi ou chez autrui).
2. Mettre en place des stratégies de prévention adaptées à leur propre contexte ou à celui des personnes qu'ils ou elles accompagnent.

MODULE 1 – Comprendre les racines de l'épuisement émotionnel et professionnel

Objectifs :

- Définir les différentes formes d'épuisement (émotionnel, professionnel, compassionnel).
- Identifier les signes avant-coureurs chez soi et chez les autres.
- Comprendre les profils les plus à risque et les dynamiques systémiques.

MODULE 2 – Prévenir l'épuisement : pour soi et en tant qu'aidant·e

Objectifs :

- Mettre en place des stratégies concrètes de prévention pour soi ou pour autrui. • Apprendre à se réguler émotionnellement.
- Adopter une posture d'accompagnement éthique et protectrice.

RÉSILIENCE, BIEN-ÊTRE ET SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE EN ENTREPRISE / PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT ÉMOTIONNEL & PROFESSIONNEL

Public visé : Tout public

Durée estimée : 6h

Prérequis : Aucun

Modalité : En ligne

Tarif individuel: 190€

Certification Qualiopi en cours

Évaluation :

Auto-diagnostic, mise en pratique, bilan individuel.

Délai d'accès : Immédiatement suite à un entretien



FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

06.16.36.36.48

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

Manager Autrement : Organisation, Coopération et communication efficace

Description :

Une formation pour conjuguer performance et équilibre.

Les managers découvrent des outils simples pour structurer leur organisation, renforcer la coopération et prévenir l'épuisement.

Objectifs pédagogiques

- Clarifier son rôle et ses priorités
- Développer un management clair, bienveillant et efficace
- Prévenir le stress et les surcharges
- Favoriser une communication fluide et constructive

Contenu

- 1. Les fondamentaux du management équilibré : posture, clarté, régulation.
- 2. Organisation et priorisation : distinguer l'urgent de l'important.
- 3. Coopération et communication constructive : écouter, déléguer, recadrer.
- 4. Prévention de l'épuisement : gestion du stress, récupération, énergie durable.

Options thématiques personnalisables selon les besoins de l'entreprise

Option 1 - Prévention du stress

Option 2 - Leadership bienveillant

Option 3 - Écoute active et coopération

Option 4 - Gérer les tensions et les conflits dans l'équipe

**MANAGER AUTREMENT :
ORGANISATION,
COOPÉRATION ET
COMMUNICATION EFFICACE**

Public visé : Manager, responsable, dirigeant

Durée estimée : 1 jour : 6h

Prérequis : Aucun

Modalité : Présentiel ou distanciel (zoom ou teams)

Groupe de 6 à 10 personnes
Accessible aux personnes handicapées

Tarif : 980€ HT/jour

Format possible avec l'ajout d'une option : 2 jours

Certification Qualiopi en cours

Évaluation :

Auto-diagnostic, mise en pratique, bilan individuel.

Délai d'accès : Formation mobilisable sous 15 jours ouvrés après validation de la demande



FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

06.16.36.36.48

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

Manager Autrement : Organisation, Coopération et communication efficace :

Prévention du stress et équilibre durable

Description :

Dans un environnement exigeant, le stress devient vite un frein à la clarté, à la cohésion et à la performance.

Cette option aide les managers à comprendre leurs mécanismes de stress, à repérer les signaux d'alerte et à mettre en place des stratégies simples pour préserver leur énergie et celle de leurs équipes.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les sources de stress et leurs impacts sur la performance.
- Reconnaître les signes précoces de surcharge ou d'épuisement.
- Mettre en place des rituels de récupération simples et efficaces.
- Créer une culture d'attention collective et de prévention durable.

Contenu

1. Comprendre le stress : réactions physiologiques, charge mentale, facteurs aggravants.
2. Diagnostiquer ses signaux d'alerte : fatigue, irritabilité, perte de concentration.
3. Réguler au quotidien : respiration, pauses conscientes, recentrage.
4. Prévenir collectivement : vigilance partagée, posture de soutien, gestion de l'énergie en équipe.

**MANAGER AUTREMENT :
ORGANISATION,
COOPÉRATION ET
COMMUNICATION EFFICACE**

**Options thématiques
personnalisables**

**OPTION 1 – Prévention du stress et
équilibre durable**



FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

06.16.36.36.48

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

Manager Autrement : Organisation, Coopération et communication efficace -

Leadership bienveillant et posture assertive

Description :

Un leadership bienveillant ne signifie pas "laisser faire", mais savoir allier clarté, exigence et humanité.

Cette option accompagne les managers à développer une posture alignée et inspirante, fondée sur la confiance, la congruence et la cohérence entre intention et action.

Objectifs pédagogiques

- Clarifier son rôle et ses responsabilités managériales.
- Poser un cadre sécurisant et fédérateur.
- S'affirmer avec justesse : ni rigide, ni permissif.
- Inspirer la motivation par l'exemplarité et la confiance.

Contenu

1. Définir son style de leadership : autorité naturelle vs autorité imposée.
2. Construire un cadre clair : attentes, valeurs, cohérence managériale.
3. Communication assertive : savoir dire non, formuler un feedback juste.
4. Cultiver la confiance : reconnaissance, soutien, cohérence entre parole et action.

**MANAGER AUTREMENT :
ORGANISATION,
COOPÉRATION ET
COMMUNICATION EFFICACE**

**Options thématiques
personnalisables**

**OPTION 2 - Leadership bienveillant et
posture assertive**



FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

06.16.36.36.48

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

Manager Autrement : Organisation, Coopération et communication efficace -

Écoute active et coopération d'équipe

Description :

La qualité d'une équipe repose sur la qualité de ses échanges. Cette option permet aux managers de renforcer leur capacité d'écoute, d'expression et de régulation afin d'instaurer un climat de coopération, de fluidité et de confiance durable.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes de la communication consciente et non violente.
- Pratiquer une écoute active et empathique.
- Prévenir et désamorcer les tensions dans les interactions.
- Favoriser la cohésion et la prise de décision partagée.

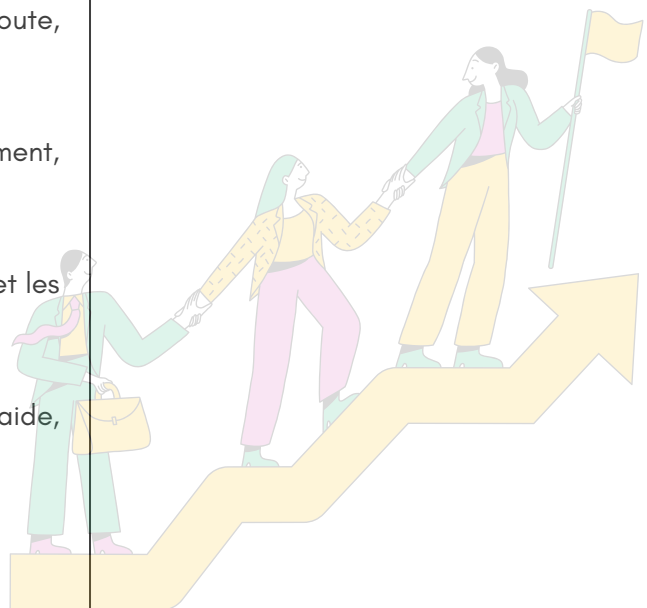
Contenu

1. Les bases de la communication constructive : écoute, reformulation, feedback.
2. Identifier les freins relationnels : interprétation, jugement, projection.
3. Oser le dialogue authentique : accueillir les émotions et les besoins.
4. Renforcer la coopération : intelligence collective, entraide, co-responsabilité.

**MANAGER AUTREMENT :
ORGANISATION,
COOPÉRATION ET
COMMUNICATION EFFICACE**

**Options thématiques
personnalisables**

**OPTION 3 – Écoute active et
coopération d'équipe**



FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

06.16.36.36.48

FORMATION PROFESSIONNELLE

Evolution et repositionnement professionnel

Description :

(Cette formation aide à clarifier son parcours, valoriser ses compétences et retrouver confiance dans son projet professionnel.

Idéale pour les périodes d'insertion sociale, de transition ou de reconversion.

Objectifs pédagogiques

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

- Identifier et valoriser leurs compétences, expériences et ressources.
- Clarifier leurs objectifs et leur projet professionnel.
- Renforcer leur confiance en eux et leur posture professionnelle.
- Adapter leur communication à différents interlocuteurs (employeurs, recruteurs, partenaires).
- Mettre en place un plan d'action concret pour avancer dans leur parcours.

Contenu

1. Faire le point sur son parcours

- Identifier ses réussites, ses compétences et ses leviers de motivation.
- Comprendre les freins et les croyances limitantes dans sa trajectoire professionnelle.
- Réaliser un auto-diagnostic de sa situation actuelle.

Evolution et repositionnement professionnel

Public visé : Salariés en insertion sociale
- Bénéficiaire RSA - Suivi par le PLIE

Durée estimée : 1 jour: 6h
(2 x 3h de demi-journée)
Format possible pour l'ajout d'une option :
2 jours (4x3h)

Prérequis : Aucun

Modalité : Présentiel ou distanciel (zoom ou teams)

Groupe de 6 à 10 personnes Accessible
aux personnes handicapées

Tarif groupe: 980€ HT/jour

Certification Qualiopi en cours pour
financement OPCO

Évaluation :

Auto-diagnostic, mise en pratique, plan
d'action individuel.

Délai d'accès : Formation mobilisable
sous 1 mois ouvrés après validation de la
demande

FORMATION PROFESSIONNELLE

Evolution et repositionnement professionnel



2. Clarifier sa direction professionnelle

- Explorer ses aspirations, ses valeurs et son environnement souhaité.
- Redéfinir ses priorités et fixer des objectifs réalistes.
- Élaborer une première esquisse de projet ou de repositionnement.

3. Valoriser son profil et sa communication

- Savoir présenter son parcours avec cohérence et confiance.
- Identifier ses points forts et les traduire dans un discours professionnel.
- Travailler sur la posture, le langage non verbal et la gestion du stress.

4. Passer à l'action

- Construire un plan d'action personnalisé.
- Identifier les prochaines étapes et les ressources mobilisables.
- Cultiver la motivation et la régularité dans la démarche.

Options thématiques personnalisables selon les besoins

Option 1 – Réussir sa candidature et ses entretiens

→ Apprendre à se présenter, à valoriser son parcours et à communiquer efficacement en entretien.

Option 2 – Retrouver confiance et affirmation de soi

→ Renforcer l'estime de soi, la posture et la capacité à s'affirmer dans le cadre professionnel.

Option 3 – Trouver sa direction professionnelle

→ Identifier son cap, ses valeurs et ses motivations profondes pour construire un projet durable et aligné.

Option 4 – Comment candidater à une offre d'emploi : redynamiser sa recherche et valoriser son parcours

Evolution et repositionnement professionnel

Public visé : Salariés en insertion sociale – Bénéficiaire RSA – Suivi par le PLIE

Durée estimée : 1 jour: 6h
(2 x 3h de demi-journée)

Format possible pour l'ajout d'une option : 2 jours (4x3h)

Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports concrets, d'exercices pratiques et d'échanges collectifs.
- Outils de valorisation de compétences, tests de positionnement, entraînements oraux.
- Approche bienveillante et dynamique, centrée sur la mise en mouvement et la confiance.



FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

06.16.36.36.48

FORMATION PROFESSIONNELLE

Evolution et repositionnement professionnel :

Réussir sa candidature et ses entretiens avec authenticité



OPTION 1 — Réussir sa candidature et ses entretiens avec authenticité

Description

Cette option aide les participants à valoriser leur parcours, à structurer leur discours et à se présenter avec confiance lors des entretiens.

Elle allie réflexion sur soi, préparation concrète et entraînements, dans une approche bienveillante et authentique.

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses atouts, compétences et expériences clés.
- Construire un discours cohérent et professionnel.
- Adapter sa communication à différents interlocuteurs.
- Gagner en aisance et en impact lors des entretiens.

Contenu

1. Valoriser son parcours : repérer ses forces, ses réussites et ses motivations.
2. Structurer son discours : clarifier son projet et formuler un "pitch" clair.
3. Se préparer à l'entretien : types de questions, attitudes, posture, gestion du stress.
4. S'entraîner : simulations d'entretien et feedback personnalisé.
5. Optimiser ses supports : CV, lettre, profil en ligne (LinkedIn ou équivalent).

**Evolution et
repositionnement
professionnel**

Public visé : Salariés en insertion sociale
- Bénéficiaire RSA - Suivi par le PLIE

**Format possible pour l'ajout d'une
option :** 2 jours (4x3h)



FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

06.16.36.36.48

FORMATION PROFESSIONNELLE

Evolution et repositionnement professionnel

Retrouver confiance et affirmation de soi dans le cadre professionnel



OPTION 2 — Retrouver confiance et affirmation de soi dans le cadre professionnel

Description

Cette option vise à restaurer la confiance en soi et à renforcer la posture professionnelle.

Elle aide à dépasser les doutes, à affirmer ses besoins et à communiquer avec assertivité, pour s'exprimer avec justesse et stabilité.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les sources de perte de confiance et leurs mécanismes.
- Développer une posture ancrée et affirmée.
- Oser s'exprimer avec authenticité et respect.
- Consolider son estime et sa légitimité professionnelle.

Contenu

1. Comprendre les freins à la confiance : autojugement, peur de l'échec, comparaison.
2. Reconnaître sa valeur : forces, talents, ressources internes.
3. Développer l'assertivité : exprimer un besoin, poser une limite, dire non.
4. Renforcer la posture : respiration, ancrage, présence dans la communication.
5. Cultiver la confiance durablement : rituels, auto-bilan, gestion de l'énergie.

**Evolution et
repositionnement
professionnel**

Public visé : Salariés en insertion sociale
- Bénéficiaire RSA - Suivi par le PLIE

**Format possible pour l'ajout d'une
option :** 2 jours (4x3h)



FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

06.16.36.36.48

FORMATION PROFESSIONNELLE

Evolution et repositionnement professionnel

Trouver sa direction : clarifier son projet professionnel



OPTION 3 — Trouver sa direction : clarifier son projet professionnel

Description

Cette option aide les participants à (re)définir un cap professionnel cohérent avec leurs compétences, leurs valeurs et leurs aspirations.

Elle permet de transformer une réflexion floue en plan d'action concret et aligné.

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses motivations profondes et ses leviers d'engagement.
- Explorer ses compétences transférables et ses atouts professionnels.
- Clarifier ses priorités et ses critères de choix.
- Définir un projet professionnel réaliste et porteur de sens.

Contenu

1. Faire le point : parcours, expériences, réussites, sources de satisfaction.
2. Identifier ses valeurs et moteurs personnels : ce qui donne sens à son travail.
3. Analyser ses compétences transférables : savoir-faire et savoir-être.
4. Explorer les pistes possibles : métiers, environnements, formations, secteurs.
5. Construire un plan d'action : objectifs, étapes, ressources et échéances.

**Evolution et
repositionnement
professionnel**

Public visé : Salariés en insertion sociale
- Bénéficiaire RSA - Suivi par le PLIE

**Format possible pour l'ajout d'une
option :** 2 jours (4x3h)



FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

06.16.36.36.48

FORMATION PROFESSIONNELLE

Evolution et repositionnement professionnel

BILAN DE REPOSITIONNEMENT PROFESSIONNEL: SENS, MOTIVATION, RECONVERSION PROFESSIONNELLE AVEC LA MÉTHODE IKIGAÏ

Format en ligne

Description :

Cette formation accompagne les personnes souhaitant faire un point sur leur parcours professionnel, redonner du sens à leur carrière, identifier leurs moteurs de motivation et construire un projet d'évolution ou de reconversion professionnelle aligné avec leur Ikigaï – ce qui fait sens profondément pour elles.

Objectifs pédagogiques

Elle permet à chaque participant·e :

- D'identifier ses compétences, ses talents, ses valeurs et ses aspirations profondes
- De clarifier ses motivations professionnelles et personnelles
- De mieux comprendre ses besoins et son fonctionnement
- D'explorer des pistes professionnelles cohérentes, réalistes et alignées
- De construire un plan d'action concret vers un nouveau projet ou une reconversion

Déroulement pédagogique

Le parcours est structuré en plusieurs étapes clés pour garantir un accompagnement sur mesure et progressif :

1. Évaluation de diagnostic préalable (30 min)
2. Rencontre personnalisée (1 h) permet :
 - De valider la motivation et l'engagement dans la démarche
 - D'ajuster les contenus pédagogiques selon le profil, les besoins spécifiques et les objectifs
 - De co-construire les objectifs finaux du bilan de compétences
3. 4 Modules guidés (vidéos sur l'ikigaï + exercices)
4. 4 séances en entretien individuel
5. Évaluation intermédiaire (à mi-parcours)
6. Séance de clôture et évaluation finale

Evolution et repositionnement professionnel

Bilan de repositionnement professionnel: sens, motivation, reconversion professionnelle avec la méthode Ikigaï

Public visé : Demandeurs d'emploi, personnes en reconversion, salariés en transition ou en repositionnement professionnel.

Durée estimée : 24h

Prérequis : Aucun

Modalité : En ligne

Tarif individuel : 2 400€

Certification Qualiopi en cours pour financement OPCO

Évaluation :

Auto-diagnostic, mise en pratique, plan d'action individuel.

Délai d'accès : Formation mobilisable sous 1 mois ouvrés après validation de la demande



FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

www.focusessentiels.fr

06.16.36.36.48

LES PRESTATIONS QUI FONT LA DIFFÉRENCE

AUDIT DE FONCTIONNEMENT

QVCT : QUALITÉ DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL

Analyse de pratique, CoDev, gestion du stress, communication non violente, ...

Description :

Un accompagnement global pour renforcer la cohésion, prévenir l'épuisement et installer une culture de bien-être durable.

L'audit combine diagnostic, formation et suivi terrain afin d'ancrer des pratiques managériales équilibrées et performantes.

Pensé comme une démarche sur 6 à 9 mois, il s'adapte à la taille de la structure et à la maturité de votre politique QVCT.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les leviers et les freins au bien-être collectif.
- Harmoniser les pratiques managériales et relationnelles.
- Développer la communication et la coopération au sein des équipes.
- Installer des réflexes de prévention du stress et de régulation émotionnelle.
- Ancrer une dynamique de travail durable et alignée sur vos valeurs.

Contenu de l'accompagnement

Phase 1 : Diagnostic initial

- Observation du fonctionnement de l'équipe et entretiens individuels.
- Analyse des besoins, tensions, ressources et leviers d'amélioration.
- Restitution synthétique avec pistes d'action.

Phase 2 : Formations ciblées (3 à 6 jours)

- Thématiques adaptées : gestion du stress, posture managériale, communication, coopération.
- Outils concrets et pratiques expérientielles.

Phase 3 : Coaching & atelier collectif

- Accompagnement des managers sur leurs enjeux spécifiques.
- Atelier de régulation et de cohésion d'équipe.

Phase 4 : Suivi et pérennisation (6 à 9 mois)

- Points d'étape réguliers.
- Ajustement des pratiques et bilan final partagé.



Public visé : Managers, responsables, équipes opérationnelles

Durée : de 6 à 9 mois selon les besoins du site

Prérequis : Aucun

Tarif : à partir de 9500 € ht

AUDIT DE FONCTIONNEMENT

QVCT : QUALITÉ DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL

Analyse de pratique, CoDev, gestion du stress, communication non violente, ...

Formule Essentielle – 1 équipe / 6 mois

- Diagnostic initial (½ journée sur site)
- 3 journées de formation ciblée
- 1 atelier d'équipe
- Suivi post-formation (2 points à 3 et 6 mois)
- Tarif : 9 500 € HT

Recommandée pour une structure moyenne ou un service pilote.

Formule Avancée – 1 équipe / 9 mois

- Diagnostic initial complet (1 journée sur site + entretiens individuels)
- 4 à 6 journées de formation sur mesure
- 1 atelier collectif de régulation
- Coaching managérial individualisé (2 séances par manager)
- Suivi sur 9 mois (3 points d'étape)
- Tarif : 12 000 à 14 500 € HT selon la taille de l'équipe

Adapté aux organisations souhaitant une transformation durable de leur culture QVCT.

Formule Réseau / Multi-sites – 9 à 12 mois

- Diagnostic sur 2 à 3 sites
- 6 à 8 journées d'accompagnement collectif
- Suivi intersites (supervision + analyse de pratiques managériales)
- Restitution stratégique finale au CODIR
- Tarif : 18 000 à 22 000 € HT

Idéal pour les structures souhaitant harmoniser leurs pratiques à l'échelle régionale ou nationale.

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DE TRANSFORMATION

Description :

Ce coaching s'adresse aux dirigeants, responsables et cadres qui souhaitent avancer avec clarté, renforcer leur leadership et retrouver un équilibre solide entre exigence et sérénité.

Le client arrive avec son objectif — qu'il s'agisse d'un enjeu de posture, de décision, de communication ou de transition — et je mets tous les moyens humains, techniques et méthodologiques pour qu'il atteigne le résultat visé.

Chaque accompagnement repose sur la confidentialité, la confiance et un cadre d'exigence bienveillant.

C'est un espace de recul, de discernement et de recentrage, où la réflexion se transforme en action.

Objectifs pédagogiques

- Clarifier son objectif stratégique ou personnel et définir une feuille de route réaliste.
- Développer sa posture de leader : assertivité, lucidité, équilibre émotionnel.
- Prendre du recul pour décider avec clarté et cohérence.
- Gérer les tensions, les transitions ou les périodes de forte pression.

Contenu et méthode

- Entretien de cadrage (1h) : clarification de la demande, définition des indicateurs de réussite, contrat d'objectifs partagé.
- Séances de coaching individuel (1h30 chacune) : exploration, mise en conscience, outils concrets, plan d'action.
- Suivi inter-séance : échanges courts possibles (WhatsApp, mail) pour ajuster et ancrer les avancées.
- Évaluation finale : bilan des acquis, projection et plan de maintien de la réussite.

Le contenu s'adapte totalement au profil et aux besoins du client : posture managériale, communication, équilibre personnel, conduite du changement, prise de parole, confiance, vision stratégique...

Coaching professionnel dirigeant, responsable

Public visé : Managers, responsables, équipes opérationnelles

Durée & format

Accompagnement de 3 à 6 mois
1 à 2 séances / mois (distanciel)

Prérequis : Aucun

- **Tarif :** 220 € HT / séance (1h30)

Forfaits possibles :

- 3 séances : 640 € HT
- 6 séances : 1 200 € HT
- 10 séances : 2 000 € HT

Tarif sur mesure possible selon la durée et le niveau d'engagement.

COACHING À LA CARTE – FORMULE ILLIMITÉE

Un accompagnement exclusif, disponible et sur-mesure pour dirigeants et managers

Description :

Cette formule s'adresse aux dirigeants, responsables ou managers qui souhaitent bénéficier d'un espace d'accompagnement professionnel flexible et réactif, sans contrainte de fréquence ou de rendez-vous programmé.

Je mets tous les moyens nécessaires à votre réussite : écoute, disponibilité, outils de coaching, accompagnement stratégique et soutien émotionnel.

Ce dispositif illimité vous permet d'obtenir un éclairage rapide et précis au moment où vous en avez besoin — que ce soit pour une décision, une crise ou un réalignement professionnel.

C'est un partenariat de confiance, à la fois confidentiel, fluide et efficace

Objectifs pédagogiques

- Offrir un espace d'écoute et de régulation disponible à tout moment.
- Aider à la prise de recul et à la décision rapide dans les périodes clés.
- Maintenir l'équilibre émotionnel et la clarté dans la complexité managériale.
- Soutenir la performance, la posture et la cohérence du dirigeant au quotidien.
- Garantir un accompagnement ajusté à chaque enjeu, sans attendre la "prochaine séance".

Contenu et méthode

- Séances illimitées de coaching individuel (de 30min à 1h), planifiées sur simple demande.
- Accès direct à la coach via WhatsApp ou canal dédié pour échanger entre les séances :
- partages de situations, décisions urgentes, retours à chaud, ajustements.
- Réactivité garantie sous 48h pour les demandes de rendez-vous.
- Suivi continu et flexible selon les besoins du moment : accompagnement intensif possible sur des phases critiques.



Public visé : Dirigeants, cadres dirigeants, responsables d'équipes ou managers de réseau.

Profils en transformation, période de tension, de transition ou de fort enjeu décisionnel. Personnes souhaitant un accompagnement à la fois stratégique et humain, sans contrainte de rythme.

Durée & format

Durée minimale : 3 mois

Format : Distanciel (visioconférence + WhatsApp / canal direct dédié)

Fréquence : libre et illimitée, à la demande

• Tarif :

Formule "Focus" : 1 500 € HT / mois
(accès illimité + disponibilité sous 48h)

Un devis personnalisé est établi après un entretien préalable pour ajuster la formule à vos besoins et à votre rythme.

ATELIER SOPHROLOGIE & QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Un moment de recentrage collectif pour apaiser, relier et revitaliser les équipes.

Description :

Cet atelier offre un espace de respiration et de cohésion pour apaiser les tensions et renforcer la qualité relationnelle au sein des équipes.

À travers des pratiques simples de respiration, de relaxation et de visualisation, chacun apprend à réguler son stress, relâcher la pression et retrouver son énergie collective.

Adapté à tous les publics, il favorise la présence, la concentration et une meilleure communication dans les environnements exigeants.

Objectifs de l'atelier :

- Diminuer la fatigue et la charge mentale.
- Améliorer la régulation émotionnelle.
- Développer l'écoute et la cohésion d'équipe.
- Ancrer une culture du bien-être durable dans l'organisation.

Modalités & intégration possible

Cet atelier peut être proposé comme intervention ponctuelle, ou intégré dans un programme global (gestion du stress, communication, QVCT, cohésion d'équipe).

Il peut également constituer le volet pratique d'une formation Qualiopi, où la sophrologie devient un outil pédagogique au service d'objectifs professionnels.

Les contenus sont adaptés au public et au contexte (tensions, surcharge, changements, conflits latents, etc.), pour répondre au plus juste aux besoins du moment.

SOPHROLOGIE RESPIRATION MOMENT POUR SOI PRISE DE RECUL

Public visé : Tout public

Format : Atelier en présentiel

Durée estimée : 1h à 1h30.

Nombre de participant.es: de 6 à 12 personnes

Tarif: 250 € HT/ séance

Pour une dynamique renforcée, il est possible de planifier plusieurs ateliers :

- Pack de 3 ateliers : 720 € HT
- Pack de 6 ateliers : 1400 € HT

Les ateliers peuvent être répartis sur plusieurs semaines ou mois, avec une adaptation thématique selon les besoins du moment (fatigue saisonnière, cohésion, gestion de crise, etc.).

Pour instaurer une démarche durable de bien-être au travail, une formule abonnement est également proposée :

- 1 atelier par mois pendant 6 mois : 230 € HT / mois
- 2 ateliers par mois pendant 6 mois : 460 € HT / mois

Chaque trimestre, un point de cadrage avec la direction ou les RH permet d'ajuster les thématiques à la réalité du terrain.

POURQUOI CHOISIR FOCUS ESSENTIELS ?



J'ai créé Focus Essentiels avec la conviction que la performance durable passe avant tout par l'équilibre entre clarté, humanité et engagement.

Ma mission est d'aider les personnes et les organisations à se recentrer sur ce qui compte vraiment — l'essentiel.

J'accompagne les équipes et les dirigeants avec une démarche à la fois exigeante et bienveillante. Mon travail consiste à aller au-delà des symptômes du stress pour transformer durablement les postures, les relations et les pratiques.

Chaque accompagnement est un espace de respiration, de clarté et de recentrage.

Une double expertise : stratégie & bien-être

Coach professionnelle certifiée, sophrologue et ancienne dirigeante, j'allie la vision stratégique du management à une compréhension fine de l'humain au travail.

Cette double compétence me permet d'intervenir aussi bien sur les enjeux organisationnels que relationnels, avec des outils concrets et une posture ajustée.

Des accompagnements sur mesure

Je construis chaque mission en partenariat avec mes clients.

Aucune formule toute faite : tout est adapté à votre réalité, à votre rythme et à vos objectifs.

Focus Essentiels, pour réussir à (enfin) être focus sur l'essentiel.

CATALOGUE

POUR RÉUSSIR A, ENFIN, ÊTRE FOCUS SUR L'ESSENTIEL



Programmes, formations, ateliers, coachings, vous trouverez forcément ce dont vous avez besoin.

Et si cela n'est pas encore le cas,
construisons ensemble votre propre solution :

FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

www.focusessentiels.fr

06.16.36.36.48