



AXE 1 — PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT · CODE P1 · V1.JAN26

Prévenir mon épuisement de dirigeant ou manager

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

Organisme de formation : Focus Essentiels — Célia Sammane

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

Modalités et délais d'accès

- Inter-entreprises : inscription validée au plus tard 15 jours avant le début de la formation.
- Intra-entreprise : réponse sous 72 heures après demande d'information.

Accessibilité et handicap

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



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.

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

Intervenante

Célia Sammane — Coach professionnelle certifiée, sophrologue, formatrice QVCT. Ancienne directrice pendant plusieurs années, j'ai accompagné des équipes et des personnes dans des contextes humains complexes, exigeants, parfois sous tension. J'ai créé Focus Essentiels 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.