



FOCUS ESSENTIELS

CATALOGUE 2026

FORMATIONS & ACCOMPAGNEMENTS PROFESSIONNELS

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

Célia Sammane – Formatrice, Coach professionnelle certifiée & Sophrologue



Forte d'un parcours pluridisciplinaire, j'allie une formation initiale en architecture — qui m'a appris à penser les projets de manière globale et structurée — à une expérience concrète de direction d'équipe et de management en environnement complexe.

Ancienne dirigeante d'une structure d'insertion sociale, j'ai managé des équipes aux profils variés, piloté des projets à forts enjeux, assuré la gestion économique et fait face aux réalités humaines inhérentes aux fonctions de responsabilité. Cette expérience de terrain m'a permis de développer une compréhension fine des dynamiques de stress, de conflits, d'engagement et de performance collective.

Formée au coaching professionnel et aux enjeux de posture managériale, de communication et de qualité de vie au travail, j'accompagne aujourd'hui les organisations en tant que formatrice et coach, avec une approche à la fois stratégique, opérationnelle et humaine, ancrée dans les réalités du travail et orientée vers des résultats durables.





FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

www.focusessentiels.fr

06.16.36.36.48

NOS DOMAINES D'INTERVENTION

MANAGEMENT & QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Développer un leadership bienveillant et prévenir l'épuisement

RESSOURCES HUMAINES & RÉGLEMENTAIRE

Sécuriser vos pratiques RH et conduire les entretiens professionnels

RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Identifier, prévenir et agir face aux RPS

ÉVOLUTION PROFESSIONNELLE

Accompagner la mobilité, la reconversion et le repositionnement

NOS FORMATIONS QUALIOP

Toutes nos formations sont éligibles aux financements OPCO

Organisme certifié Qualiopi - N° DA : 52 72 02470 72

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

1. RÉSILIENCE ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Prévenir l'épuisement et créer un climat de sécurité psychologique

Vous apprendrez à :

- Comprendre les mécanismes du stress et de l'épuisement
- Repérer les signaux d'alerte individuels et collectifs
- Mettre en place des stratégies de prévention concrètes
- Développer une posture managériale équilibrée
- Renforcer la cohésion et la sécurité psychologique de l'équipe
-

Options d'approfondissement (+1 jour) :

- Option 1 : Prévention du burn-out en environnement dynamique
- Option 2 : Leadership bienveillant et gestion du stress
- Option 3 : Sortir de la suradaptation pour mieux coopérer
-

Prérequis : Occuper ou être amené à occuper une fonction managériale

Format : Présentiel (Le Mans/Sarthe) ou Visio

● MANAGEMENT & QVCT

Public visé : Managers, responsables d'équipe, dirigeants

Durée estimée : 1 jour = 6h Format 2 jours possible avec options

Groupe de 6 à 10 personnes -
Accessible aux personnes handicapées

Tarif : 600€ HT/participant en inter-entreprises | Intra : nous consulter -
Tarif individuel pour particulier : 350€ TTC

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

Évaluation :

Auto-diagnostic, mise en pratique, bilan individuel.

Délai d'accès : Formation mobilisable sous 15 jours ouvrés après signature de la convention

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

2. MANAGER AVEC CLARTÉ ET BIENVEILLANCE

Organisation, coopération et communication efficace

Vous apprendrez à :

- Clarifier votre rôle et vos priorités managériales
- Structurer votre organisation (distinguer urgent/important)
- Développer une communication assertive et constructive
- Prévenir les tensions et gérer les conflits d'équipe
- Déléguer efficacement et responsabiliser

Options d'approfondissement (+1 jour) :

- Option 1 : Gestion du stress et équilibre durable
- Option 2 : Leadership bienveillant et posture assertive
- Option 3 : Écoute active et coopération d'équipe
- Option 4 : Gérer les tensions et conflits

Prérequis : Être en situation de management ou d'encadrement

Format : Présentiel (Le Mans/Sarthe) ou Visio

● MANAGEMENT & QVCT

Public visé : Managers, shift/store/district managers, responsables d'équipe

Durée estimée : 1 jour = 6h Format 2 jours possible avec options

Groupe de 6 à 10 personnes -
Accessible aux personnes handicapées

Tarif : 600€ HT/participant en inter-entreprises | Intra : nous consulter
Tarif individuel pour particulier : 350€ TTC

Évaluation :
Auto-diagnostic, mise en pratique, bilan individuel.

Délai d'accès : Formation mobilisable sous 15 jours ouvrés après signature de la convention

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

3. ACCOMPAGNER AUTREMENT - POSTURE DE COACH

Développer une posture de coach et prévenir l'épuisement professionnel

Vous apprendrez à :

- Adopter une posture de coach éthique et sécurisante
- Pratiquer l'écoute active et le questionnement puissant
- Sortir de la suradaptation et poser vos limites professionnelles
- Prévenir l'épuisement émotionnel dans l'accompagnement
- Structurer et conduire un accompagnement individuel
- Gérer les situations difficiles (résistances, émotions, tensions)

Programme : 9 modules progressifs avec pratique supervisée

Rythme : 1 à 2 jours/mois

Prérequis : Expérience professionnelle impliquant des relations humaines régulières

Format : Présentiel (Le Mans) ou Distanciel



Public visé : Managers, RH, encadrants, professionnels de l'accompagnement

Durée estimée : 9 jours (54h) répartis sur 6-8 mois

Groupe de 6 à 10 personnes -
Accessible aux personnes handicapées

Tarif : 3 900€ HT en présentiel | 2 900€ HT en distanciel
Tarif individuel : 1 900€ TTC présentiel | 1 100€ TTC distanciel

Évaluation :
Auto-diagnostic, mise en pratique, bilan individuel.

Délai d'accès : Formation mobilisable sous 15 jours ouvrés après signature de la convention



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

4. CONDUIRE L'ENTRETIEN PROFESSIONNEL

Cadre réglementaire et enjeux RH

Vous apprendrez à :

- Maîtriser le cadre réglementaire et les obligations légales
- 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 et la projection du salarié
- Sécuriser la traçabilité et le suivi post-entretien

Prérequis : Être en situation d'encadrement ou de responsabilité RH

Format : Présentiel (Le Mans/Sarthe) ou Visio

● RESSOURCES HUMAINES

Public visé : Managers, RH, dirigeants amenés à conduire des entretiens professionnels

Durée estimée : 1 jour (6h)

Groupe de 6 à 15 personnes -
Accessible aux personnes handicapées

Tarif : 600€ HT/participant en inter-entreprises | Intra : nous consulter
Tarif individuel pour particulier : 350€ TTC

Évaluation :
Auto-diagnostic, mise en pratique, bilan individuel.

Délai d'accès : Formation mobilisable sous 15 jours ouvrés après signature de la convention

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

5. SE PRÉPARER À L'ENTRETIEN PROFESSIONNEL (côté salarié)

Valoriser son parcours et devenir acteur de son évolution

Vous apprendrez à :

- Comprendre les objectifs et le cadre de l'entretien professionnel
- Identifier vos compétences, réalisations et axes de développement
- Clarifier vos attentes et aspirations professionnelles
- Structurer votre discours et valoriser votre parcours
- Adopter une posture assertive et constructive
- Vous projeter dans un plan d'évolution réaliste

Prérequis : Être salarié ou en situation ouvrant droit à un entretien professionnel

Format : Présentiel (Le Mans/Sarthe) ou Visio

● RESSOURCES HUMAINES

Public visé : Salariés, agents, collaborateurs bénéficiant d'un entretien professionnel

Durée estimée : 1 jour (6h)

Groupe de 6 à 15 personnes -
Accessible aux personnes handicapées

Tarif : 600€ HT/participant en inter-entreprises | Intra : nous consulter
Tarif individuel pour particulier : 350€ TTC

Évaluation :
Auto-diagnostic, mise en pratique, bilan individuel.

Délai d'accès : Formation mobilisable sous 15 jours ouvrés après signature de la convention

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

6. PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)

Identifier et agir face aux RPS dans votre organisation

Vous apprendrez à :

- Définir les RPS et comprendre leurs impacts (santé, performance)
- Identifier les facteurs organisationnels, relationnels et individuels
- Repérer les signaux faibles et situations à risque
- Comprendre vos responsabilités légales et managériales
- Mettre en place des actions de prévention primaire, secondaire, tertiaire
- Orienter et alerter de manière appropriée

Prérequis : Être en situation de responsabilité ou de coordination d'équipe

Format : Présentiel (Le Mans/Sarthe) ou Visio

● RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Public visé : Managers, RH, dirigeants, référents QVCT, toute personne impliquée dans la prévention

Durée estimée : 1 jour (6h)

Groupe de 6 à 10 personnes -
Accessible aux personnes handicapées

Tarif : 600€ HT/participant en inter-entreprises | Intra : nous consulter
Tarif individuel pour particulier : 350€ TTC

Évaluation :
Auto-diagnostic, mise en pratique, bilan individuel.

Délai d'accès : Formation mobilisable sous 15 jours ouvrés après signature de la convention

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

7. ÉVOLUTION ET REPOSITIONNEMENT PROFESSIONNEL

Clarifier son parcours, valoriser ses compétences, retrouver confiance

Vous apprendrez à :

- Identifier vos réussites, compétences et leviers de motivation
- Comprendre vos freins et croyances limitantes
- Clarifier votre direction professionnelle et vos priorités
- Valoriser votre profil avec cohérence et confiance
- Construire un plan d'action personnalisé
- Gérer le stress et la posture en entretien

Options d'approfondissement (+1 jour) :

- Option 1 : Réussir sa candidature et ses entretiens
- Option 2 : Retrouver confiance et affirmation de soi
- Option 3 : Trouver sa direction professionnelle
- Option 4 : Candidater efficacement et valoriser son parcours

Prérequis : Niveau de français suffisant pour échanger à l'oral

Format : Présentiel (2 demi-journées de 3h)



FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

06.16.36.36.48

● ÉVOLUTION PROFESSIONNELLE & INSERTION

Public visé : Salariés en insertion, bénéficiaires RSA, suivis PLIE, personnes en reconversion

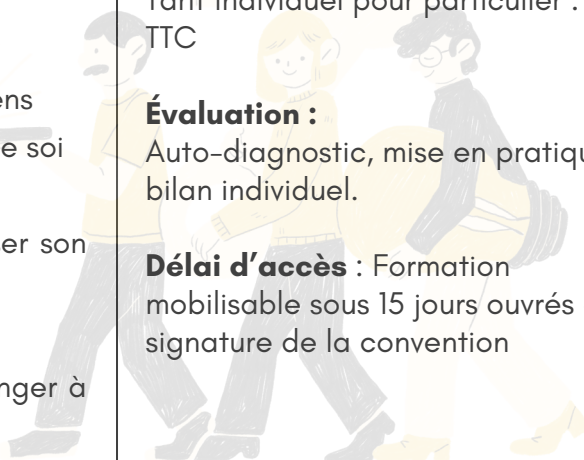
Durée estimée : 1 jour (2x3h) -
Format 2 jours possible avec option

Groupe de 6 à 12 personnes -
Accessible aux personnes handicapées

Tarif : 600€ HT/participant en inter-entreprises | Intra : nous consulter
Tarif individuel pour particulier : 350€ TTC

Évaluation :
Auto-diagnostic, mise en pratique, bilan individuel.

Délai d'accès : Formation mobilisable sous 15 jours ouvrés après signature de la convention



DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

8. BILAN DE REPOSITIONNEMENT PROFESSIONNEL - MÉTHODE IKIGAÏ

Sens, motivation et reconversion professionnelle

Vous apprendrez à :

- Identifier vos talents, valeurs et aspirations profondes
- Clarifier vos motivations professionnelles et personnelles
- Explorer des pistes cohérentes, réalistes et alignées avec votre Ikigai
- Construire un plan d'action concret vers un nouveau projet
- Vous reconnecter à ce qui fait sens pour vous

Parcours pédagogique :

- Diagnostic initial (30 min)
- Rencontre personnalisée (1h)
- 4 modules vidéo guidés + exercices pratiques
- 4 séances individuelles d'accompagnement
- Évaluation intermédiaire et finale
- Plan d'action personnalisé

Prérequis : Être en questionnement professionnel, connexion internet

Format : 100% en ligne avec accompagnement individuel

● ÉVOLUTION
PROFESSIONNELLE &
INSERTION

Public visé : Demandeurs d'emploi, personnes en reconversion, salariés en transition

Durée estimée : 24h réparties sur 3-6 mois
Accessible aux personnes handicapées

Tarif individuel: 2 400€ TTC - Tarif entreprise: Nous contacter.

Évaluation :
Auto-diagnostic, mise en pratique, bilan individuel.

Délai d'accès : Formation mobilisable sous 15 jours ouvrés après signature de la convention



FOCUS ESSENTIELS

focus.essentiels@gmail.com

www.focusessentiels.fr

06.16.36.36.48

LES PRESTATIONS QUI FONT LA DIFFÉRENCE

FORMATION EN LIGNE

PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT ÉMOTIONNEL & PROFESSIONNEL

Durée : 6h en autonomie

Public : Tout public

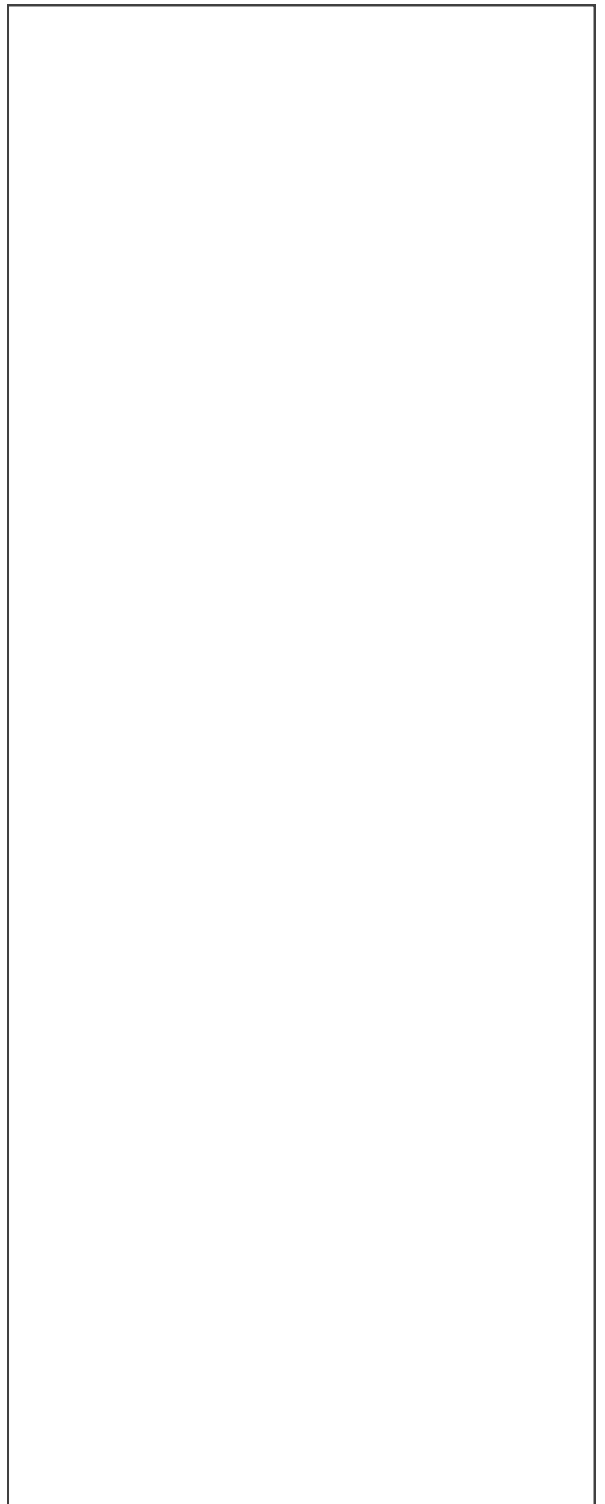
Tarif : 190€ TTC

Vous apprendrez à :

- Identifier les mécanismes de l'épuisement (burn-out, compassionnel)
- Reconnaître les signes avant-coureurs chez soi et chez les autres
- Mettre en place des stratégies de prévention concrètes
- Réguler vos émotions et adopter une posture protectrice

Format : 2 modules en ligne + exercices pratiques

Accès : Immédiat après entretien de cadrage



ACCOMPAGNEMENTS SUR-MESURE

AUDIT QVCT - QUALITÉ DE VIE ET CONDITIONS DE TRAVAIL

Diagnostic, formation et accompagnement terrain sur 6-9 mois

3 FORMULES DISPONIBLES :

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

FORMULE AVANCÉE - 1 équipe / 9 mois

- Diagnostic complet (1 journée + entretiens individuels)
- 4 à 6 journées de formation sur mesure
- 1 atelier collectif de régulation
- Coaching managérial (2 séances/manager)
- Suivi sur 9 mois (3 points d'étape)

Tarif : 12 000 à 14 500€ HT selon taille équipe

FORMULE RÉSEAU - Multi-sites / 9-12 mois

- Diagnostic sur 2-3 sites
- 6 à 8 journées d'accompagnement collectif
- Suivi intersites (supervision + analyse de pratiques)
- Restitution stratégique CODIR

Tarif : 18 000 à 22 000€ HT

ACCOMPAGNEMENTS SUR-MESURE

COACHING PROFESSIONNEL INDIVIDUEL

ACCOMPAGNEMENT CLASSIQUE

Séance 1h30 : 220€ HT

Forfaits :

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

Public : Dirigeants, managers, responsables

Durée : 3 à 6 mois (1-2 séances/mois)

Format : Distantiel

COACHING ILLIMITÉ "FOCUS"

Formule premium avec disponibilité totale

2 500€ HT/mois (engagement 3 mois minimum)

Inclus :

- Séances illimitées de coaching (30 min à 1h)
- Accès direct WhatsApp entre les séances
- Réactivité garantie sous 48h
- Accompagnement stratégique et opérationnel

Public : Dirigeants, cadres dirigeants en période de transformation

Format : Distantiel + canal direct dédié

ACCOMPAGNEMENTS SUR-MESURE

ATELIERS BIEN-ÊTRE **SOPHROLOGIE & QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL**

Ateliers collectifs pour apaiser et revitaliser vos équipes

Durée : 1h à 1h30

Groupe : 6 à 12 personnes

Lieu : Le Mans et agglomération

Tarifs :

- Atelier unique : 250€ HT
- Pack 3 ateliers : 720€ HT
- Pack 6 ateliers : 1 400€ HT

Formules abonnement :

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

Thématiques :

- Gestion du stress et lâcher-prise
- Fatigue et charge mentale
- Cohésion d'équipe
- Régulation émotionnelle

ACCOMPAGNEMENTS SUR-MESURE

SÉMINAIRES & RETRAITES BIEN-ÊTRE ENTREPRISE **4 THÉMATIQUES AU CHOIX :**

1. Gestion du stress individuel & collectif
2. Cohésion d'équipe & analyse de pratiques
3. Communication assertive, CNV & influence positive
4. Clarté stratégique & prise de décision

Tarifs :

1/2 journée (3h) :

- 4 à 15 personnes : 1 200€ HT
- 15 à 25 personnes : 1 800€ HT

1 journée (5h) :

- 4 à 15 personnes : 2 000€ HT
- 15 à 25 personnes : 2 800€ HT

Offre découverte : -10% dès la 2ème réservation

INFORMATIONS PRATIQUES

CERTIFICATION & QUALITÉ

Focus Essentiels – Organisme certifié Qualiopi

N° déclaration d'activité : 52 72 02470 72

SIRET : 934 232 612 00010

Intervenante : Célia Sammane

- Coach professionnelle certifiée
- Sophrologue
- Formatrice QVCT
- Ancienne directrice avec expérience terrain en management

FINANCEMENT

Nos formations Qualiopi sont éligibles :

- Financement OPCO (entreprises)
- Pôle Emploi (AIF – demandeurs d'emploi)
- PLIE, Conseil Départemental (insertion)
- CPF (en cours d'enregistrement pour certaines formations)

Délai de rétractation :

- Formations : 10 jours après signature convention
- Coaching et bien-être : 14 jours

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inter-entreprises : Inscription validée 15 jours avant le début

Intra-entreprise : Réponse sous 72h après demande

Délais d'accès :

- Formations courtes : 15 jours après signature
- Formations longues : 1 mois après validation
- Coaching : immédiat après entretien

CONTACT

FOCUS ESSENTIELS

Célia Sammane

✉ focus.essentiels@gmail.com

☎ 06.16.36.36.48

🌐 www.focusessentiels.fr

Adresse : Le Mans – Sarthe (72)

Interventions : Pays de la Loire et France entière (distanciel)



ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Adaptations possibles : supports, rythme, modalités pédagogiques.

Référente handicap : Célia Sammane

☎ 06.16.36.36.48

✉ focus.essentiels@gmail.com

Merci de nous contacter 15 jours avant pour étudier les aménagements nécessaires.

ÉVALUATION & SUIVI

Pour toutes nos formations :

- Auto-positionnement début/fin
- Évaluations formatives continues
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de fin de formation

Indicateurs de résultats : Consultables sur

www.focusessentiels.fr/indicateurs

Mise à jour trimestrielle

POURQUOI CHOISIR FOCUS ESSENTIELS ?



Une approche terrain et humaine

Formatrice et coach avec expérience concrète de direction et management en environnement complexe.

Une certification qualité

Organisme certifié Qualiopi – Éligibilité aux financements professionnels.

Une pédagogie active

Apports structurés + mises en pratique + outils opérationnels concrets.

Une posture engagée

Accompagnements pensés pour créer un impact durable, pas seulement transmettre des concepts.

Un objectif clair

Vous aider à vous recentrer sur l'essentiel – ce qui compte vraiment pour vous et vos équipes.