



AXE 1 — PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT · CODE P2 · V1.JAN26

Détecter et prévenir l'épuisement dans mon équipe

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

Organisme de formation : Focus Essentiels — Célia Sammane

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

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)	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

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.