



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.

Organisme de formation : Focus Essentiels — Célia Sammane

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

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
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



FOCUS ESSENTIELS



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.