



Prévenir l'épuisement professionnel et renforcer la performance durable

Régulation émotionnelle, clarification des priorités et alignement professionnel au service d'un engagement durable.

Public visé

Femmes cadres, dirigeantes et entrepreneures exerçant des fonctions à responsabilité et exposées à une charge mentale et décisionnelle élevée.

Prérequis

Exercer une fonction à responsabilité impliquant prise de décision, gestion de priorités ou encadrement.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, la participante sera capable de :

1. Identifier les mécanismes menant à l'épuisement professionnel.
2. Réaliser un auto-diagnostic de sa charge mentale et énergétique.
3. Clarifier ses moteurs professionnels et ses zones d'alignement.
4. Mettre en œuvre des outils de régulation émotionnelle adaptés à son contexte.
5. Prioriser et ajuster ses engagements professionnels.
6. Élaborer un plan d'action opérationnel et durable.

Durée

9 heures réparties comme suit :



V1.FEV26

- 6h collectif (2 x 3h en visio)
- 3h accompagnement individuel (2 x 1h30)

PROGRAMME DÉTAILLÉ

◆ Demi-journée 1 – Comprendre et diagnostiquer (3h)

1. Les mécanismes de l'épuisement (45 min)

- Différence stress / surcharge / burn-out
- Facteurs organisationnels et internes
- Cycle de suradaptation

2. Auto-diagnostic professionnel et énergétique (1h)

- Cartographie des responsabilités
- Identification des zones de tension
- Analyse charge réelle vs charge perçue

3. Clarification des moteurs et de l'alignement (1h)

- Exploration structurée des sources d'énergie
- Identification des écarts entre valeurs, missions et actions
- Introduction à la notion d'alignement professionnel (intégration d'un outil inspiré de l'ikigai)



V1.FEV26

4. Travail intersession (30 min)

Homework :

- Journal d'énergie sur 10 jours
- Analyse des tâches à haute et basse valeur
- Réflexion guidée sur les désalignements

◆ Séance individuelle 1 – Analyse personnalisée (1h30)

- Débrief du journal d'énergie
- Identification des points de friction majeurs
- Clarification d'une situation prioritaire
- Définition d'un axe de travail individuel

◆ Demi-journée 2 – Ajuster et agir (3h)

1. Régulation émotionnelle en contexte professionnel (1h)

- Compréhension des déclencheurs
- Techniques de régulation adaptées aux fonctions à responsabilité
- Stabilisation en situation de tension

2. Gestion des priorités et décision stratégique (1h)

- Matrice de priorisation adaptée aux cadres



V1.FEV26

- Distinguer urgence réelle et urgence perçue
- Ajustement des engagements

3. Construction du plan d'action durable (1h)

- Objectifs réalistes
- Ajustements organisationnels
- Indicateurs personnels de vigilance
- Engagement formalisé

Homework :

- Mise en œuvre terrain
- Auto-évaluation

◆ Séance individuelle 2 – Ancrage et ajustement (1h30)

- Retour d'expérience
- Ajustement du plan d'action
- Anticipation des obstacles
- Consolidation des engagements

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques ciblés



V1.FEV26

- Outils d'auto-évaluation
 - Exercices pratiques
 - Travail intersession
 - Accompagnement individualisé
-

Modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement en amont
 - Auto-diagnostic en séance
 - Validation du plan d'action
 - Questionnaire d'évaluation à chaud
 - Évaluation d'impact à 30 jours
-

Modalités techniques

Formation 100 % en distanciel synchrone (visioconférence).
Supports transmis en format numérique.

Accessibilité

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 / dispositifs départementaux.
Référente handicap : **Célia Sammane**.



Tarifs

Tarif entreprise inter : 950 € HT / participant- Formation éligible aux financements OPCO (selon conditions de l'entreprise) Nous consulter pour une approche personnalisée ou intra.

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 cette formation 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.