



AXE 1 — PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT · CODE P3 · V1.JAN26

Femmes à responsabilité — Prévention de l'épuisement spécifique

Charge mentale, double journée, syndrome de l'imposteur : nommer, réguler, se réaligner. Groupes 100% féminins.

Organisme de formation : Focus Essentiels — Célia Sammane

Informations générales

Durée : 2 jours (12 heures) — parcours non sécable

Format : Présentiel (Le Mans / Sarthe) ou visio synchrone — Groupes 100% féminins

Public visé

- Femmes dirigeantes
- Femmes cadres et managers
- Femmes entrepreneuses

Prérequis

- Être en situation de responsabilité professionnelle

Objectif général

Permettre aux femmes en responsabilité de comprendre les mécanismes spécifiques d'épuisement liés à leur situation, de réguler leur charge mentale et émotionnelle, et de réaligner leurs choix professionnels avec leurs valeurs et leur énergie.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participantes seront capables de :

- Comprendre les mécanismes d'épuisement spécifiques aux femmes à responsabilité
- Identifier le plafond de verre invisible et les injonctions contradictoires
- Réguler stress et charge émotionnelle par la sophrologie
- Réaligner ses choix avec son énergie (méthode Ikigai)
- Sortir de la suradaptation et poser des limites

Programme détaillé

Jour 1 — Comprendre et nommer

Module 1 — Mécanismes d'épuisement spécifiques

- Charge mentale, double journée, charge émotionnelle invisible
- Syndrome de l'imposteur et auto-sabotage



- Plafond de verre et injonctions contradictoires

Module 2 — Sortir de la suradaptation

- Identifier ses zones de surinvestissement
- Premiers pas pour poser des limites sans culpabilité

Jour 2 — Réguler et se réaligner

Module 3 — Réguler par la sophrologie

- Pratiques corporelles de relâchement
- Régulation émotionnelle au quotidien

Module 4 — Se réaligner (méthode Ikigai)

- Cartographier valeurs, passions, compétences
- Identifier ce qui nourrit et ce qui épuise
- Bâtir un plan d'action ancré et durable

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques ciblés
- Pratiques de sophrologie guidées
- Méthode Ikigai appliquée
- Échanges en groupe restreint 100% féminin
- Supports pédagogiques remis aux participantes

Modalités d'évaluation

- Auto-positionnement en début et fin de formation
- 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
Particulière (hors OPCO) — paiement en 3x	500 € TTC	Visio ou Le Mans
Inter-entreprises (OPCO)	700 € HT	Visio



FOCUS ESSENTIELS



Inter-entreprises (OPCO)	900 € HT	Présentiel Le Mans
Intra-entreprise (groupe 100% féminin)	2 400 € 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.