



L'Art de Diriger Sans S'Oublier

Action de Formation

Taux de satisfaction des formations de l'organisme : 97%

Taux de recommandations de l'organisme de formation : 100%

ADDISO - L'Art De Diriger Sans S'Oublier

Prévention de la charge mentale et pilotage managérial du dirigeant (70h) pour dirigeants de TPE/PME, franchisés et TNS

Article 1 : DURÉE

Programme de 70 heures, réparti sur 20 semaines, à raison d'une séance hebdomadaire de 3h30 (le mardi matin). Calendrier construit à partir du mardi 6 octobre 2026, hors jours fériés et vacances scolaires de la zone C (Occitanie).

Article 2 : PUBLICS

Dirigeants de TPE/PME, franchisés et travailleurs non-salariés (TNS).

Article 3 : PRÉ-REQUIS

Être dirigeant, franchisé ou travailleur non-salarié en exercice.

Article 4 : OBJECTIF

Général : permettre au dirigeant de repérer les signaux de charge mentale et de désajustement dans sa fonction, et d'acquérir des leviers concrets - cognitifs, corporels, vocaux et relationnels - pour exercer durablement son rôle sans s'épuiser.

Objectifs opérationnels

- Comprendre les mécanismes de la charge mentale et du stress dans l'exercice de la fonction de dirigeant.
- Repérer ses propres signaux de désajustement (cognitifs, émotionnels, corporels, vocaux).
- Mobiliser des techniques de régulation issues de la sophrologie, du mouvement corporel, de la voix et des neurosciences appliquées au management.
- Construire et incarner une image professionnelle cohérente avec sa posture de dirigeant.



- Formaliser un plan d'action personnel et professionnel assorti d'indicateurs de suivi.

Article 5 : MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active et expérientielle, alternant apports théoriques courts, exercices pratiques individuels et en binôme/sous-groupes, mises en situation, auto-diagnostics guidés, et restitutions collectives. Cinq intervenantes expertes se succèdent sur un rythme hebdomadaire commun, avec des points de coordination explicites entre disciplines (cf. article 7).

Article 6 : CONTENUS - DÉROULÉ SUR 20 SEMAINES

Cycle 1 - Éveil et fondations (semaines 1 à 5)

- S1 - Sophrologie (3h30) : mécanismes du stress, signaux d'alerte, premiers outils de régulation.
- S2 - Mouvement (3h30) : conscience corporelle et posturale, ancrage.
- S3 - Voix (3h30) : mécanismes de production vocale, hygiène vocale, échauffement et récupération.
- S4 - Image (3h30) : première impression, écart image de soi / image perçue, réalignement image-identité.
- S5 - Neurosciences & management (3h30) : la charge mentale comme signal de désajustement, attention et mémoire de travail, modèle de la responsabilité.

Cycle 2 - Construction (semaines 6 à 10)

- S6 - Sophrologie (3h30) : gestion des émotions, ancrage comme outil de stabilité et de leadership.
- S7 - Mouvement (3h30) : sédentarité, zones de stress, ajustement postural au travail.
- S8 - Voix (3h30) : identité vocale, voix authentique vs voix de façade, lien posture intérieure / expression vocale.
- S9 - Image (3h30) : construction du style personnel et professionnel.
- S10 - Neurosciences & management (3h30) : mode automatique vs mode adaptatif, formes de stress, auto-diagnostic des situations de bascule.

Cycle 3 - Développement avancé (semaines 11 à 15)

- S11 - Sophrologie (3h30) : visualisation positive, prise de recul, performance mentale.
- S12 - Mouvement (3h30) : corps comme levier de créativité, de confiance et de posture professionnelle.
- S13 - Voix (3h30) : écoute active, adaptation de la voix aux contextes, assertivité vocale.
- S14 - Image (3h30) : psychologie des couleurs, méthode des 4 saisons, test de drapping.

Altern et Vous - 1 Av Du Commerce Et De L'Artisanat Espace Le Cairn 81710 Saïx France

Siret 98874157500019 - NAF 8559A - Certificat QUALIOPi N°QUA22090062

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 76810233981 auprès du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État



- S15 - Neurosciences & management (3h30) : leviers cognitifs d'allègement, six leviers de bascule vers le mode adaptatif.

Cycle 4 - Intégration et maîtrise (semaines 16 à 20)

- S16 - Sophrologie (3h30) : signaux de surcharge et d'épuisement, autonomie de la pratique, plan d'équilibre durable.
- S17 - Mouvement (3h30) : routine corporelle hebdomadaire, autonomie et ancrage des pratiques.
- S18 - Voix (3h30) : leviers vocaux de la présence et du charisme, storytelling vocal, discours final devant le groupe.
- S19 - Image (3h30) : harmonisation des tenues, stratégie image durable, book personnel finalisé.
- S20 - Neurosciences & management (3h30) : charge mentale au niveau d'une équipe, posture managériale, plan d'action final assorti d'indicateurs de suivi.

Article 7 : COORDINATION PÉDAGOGIQUE ENTRE INTERVENANTES

Un cadrage inter-intervenantes est prévu pour éviter les redondances et renforcer les liens entre disciplines :

- Ancrage corporel : introduit en Sophrologie (S1, S6, S11, S16), prolongé sur le plan postural en Mouvement (S2, S7, S12, S17).
- Posture et présence : travaillée en Mouvement, reprise en Voix (projection, présence vocale) puis en Image (cohérence visuelle).
- Charge mentale et décision : traitées exclusivement par le module Neurosciences & management (S5, S10, S15, S20) ; les autres intervenantes peuvent y faire référence sans la développer.
- Vocabulaire commun : les termes « ancrage », « alignement », « congruence » et « rayonnement » sont utilisés par plusieurs intervenantes avec des nuances de sens - un calage terminologique entre intervenantes est prévu avant le lancement.
- Semaine 20 (clôture) : synthèse transversale intégrant les apports image, voix, corps, sophrologie et management.

Article 8 : INTERVENANTES

- Sophrologie : Audrey Fournials.
- Mouvement / posture : Élisabeth Raucoules.
- Voix : Maëlys Bezès.



- Image : Sonia Cerbino-Bador.
- Neurosciences & management : Muriel Molinier (Altern et Vous).

Article 9 : MODALITÉS D'ACCÈS

Programme de 20 semaines à raison d'une séance hebdomadaire, en présentiel, dans le Tarn. Groupe de 6 à 8 participants maximum. Compatible avec une activité professionnelle en continu (créneaux du matin).

- Inter-entreprises (participants venant de plusieurs entreprises/structures pour une même session).
- Formation dispensée en présentiel ; les modalités de distanciel, le cas échéant, seront précisées séance par séance selon la nature des ateliers corporels et vocaux.

Article 10 : ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos apprentissages sur cette formation.

Si vous rencontrez une quelconque difficulté ou si vous êtes en situation de handicap, même temporaire et partiel, nous vous remercions de contacter directement la référente handicap, Muriel MOLINIER, à l'adresse contact@alternetvous.fr ou par téléphone au 06 88 99 07 55, ou de nous le spécifier sur le questionnaire inclus dans la page d'accueil du site internet, ou bien par retour de votre questionnaire de positionnement en amont de la formation, ou encore par tout autre moyen à disposition avant l'arrivée en formation.

Référente handicap : Muriel MOLINIER - contact@alternetvous.fr - 06 88 99 07 55.

Article 11 : MOYENS TECHNIQUES

- Salle adaptée aux ateliers corporels, vocaux et aux temps de sophrologie (espace dégagé, assises modulables).
- Paperboard, supports de projection, matériel de sonorisation pour les ateliers voix.
- Supports remis à chaque séance (fiches outils, book personnel, questionnaires d'auto-diagnostic).
- Documentation et centre de ressources.

Article 12 : DÉONTOLOGIE DES FORMATEURS

- Compétences et professionnalisme : le formateur met à jour ses connaissances et ses compétences pédagogiques pour dispenser des formations de qualité.



- Respect des participants : le formateur crée un climat de confiance et de respect mutuel.
- Équité et impartialité : le formateur traite tous les participants de manière équitable et impartiale, sans discrimination.
- Confidentialité : le formateur respecte la confidentialité des informations personnelles et professionnelles partagées par les participants.
- Intégrité : le formateur agit avec honnêteté et intégrité dans ses relations avec les participants et l'organisme de formation.
- Devoir de réserve : le formateur s'engage à ne pas utiliser les informations et les documents de la formation à des fins personnelles ou commerciales.

Article 13 : DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse aux demandes d'informations et envoi d'un devis sous 72h maximum.

Inscription, selon date de démarrage de session, et selon le nombre de places limité, 15 jours avant le démarrage.

Article 14 : MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation : entretien préalable individuel, recueil des attentes et d'une situation concrète apportée par chaque participant.

Pendant la formation : évaluations formatives hebdomadaires par auto-diagnostics, quiz d'ancrage, fiches de synthèse et mises en situation, propres à chaque discipline (cf. déroulé, article 6).

En fin de parcours (semaine 20) : quiz final, questionnaire de satisfaction, présentation du plan d'action personnel en sous-groupes avec retours des pairs.

Livrables remis : book personnel (image), guides et fiches outils par discipline (hygiène vocale, cartographie de la charge mentale, boîte à leviers cognitifs, plan de développement vocal...), plan d'action personnel final, attestation de formation et certificat de réalisation.

Article 15 : TARIFS

2 900 € / participant, pour un groupe de 6 à 8 participants maximum.

Article 17 : INFORMATIONS UTILES

RDV en présentiel ou à distance par téléphone au 06 88 99 07 55 ou directement sur le site internet <https://alternetvous.fr/>. Lancement de la première session : mardi 6 octobre 2026, dans le Tarn.

Document réalisé et actualisé le : 10/07/2026