

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%

Voici le Programme de Formation ci-dessous

ADDSO - 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 et jusqu'au 30 mars 2027, 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

Diagnostiquer les mécanismes de la charge mentale et du stress spécifiques à l'exercice des fonctions de direction pour préserver son efficacité cognitive.

Évaluer et cartographier ses propres signaux d'alerte et de dysfonctionnement (sur les plans cognitif, émotionnel, corporel et vocal) afin de prévenir l'épuisement professionnel.

Piloter et déployer des techniques de régulation psycho-corporelles, neurocognitives et vocales pour optimiser son management au quotidien.

Structurer et incarner une stratégie de communication non-verbale et visuelle cohérente avec sa posture de dirigeant et la culture de son entreprise.

Élaborer et formaliser un plan d'action stratégique personnel et professionnel, assorti d'indicateurs clés de performance (KPI) pour en assurer le suivi durable.

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).

méthode pédagogique

Article 6 : CONTENUS - DÉROULÉ SUR 20 SEMAINES

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

S1 – Intégrer les techniques de régulation du stress et de vigilance pour optimiser l'efficacité professionnelle. (Audrey Fournials)

Durée : 3h 30min

S2 – Optimiser l'ergonomie posturale et la conscience corporelle en situation de travail. (Élisa Raucoules)

Durée : 3h 30min

S3 – Maîtriser son outil vocal pour optimiser son leadership et préserver son endurance oratoire. (Maëlys BEZES)

Durée : 3h 30min

S4 – Décoder l'impact de la communication non-verbale et la cohérence de l'image professionnelle. (Sonia Cerbino-Bador)

Durée : 3h 30min

S5 – Diagnostiquer les facteurs de charge mentale pour optimiser la performance cognitive au travail. (Muriel Molinier)

Durée : 3h 30min

S6 – Développer l'intelligence émotionnelle et l'ancrage corporel face aux situations complexes. (Audrey Fournials)

Durée : 3h 30min

S7 – Prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) liés à la sédentarité et corriger sa posture de travail. (Élisa Raucoules)

Durée : 3h 30min

S8 – Développer son identité vocale et son autorité naturelle en situation de management. (Maëlys Bezès)

Durée : 3h 30min

S9 – Structurer sa communication visuelle et aligner son image avec son positionnement professionnel. (Sonia Cerbino-Bador)

Durée : 3h 30min

S10 – Identifier les biais cognitifs et les signaux de dysfonctionnement relationnel ou opérationnel. (Muriel Molinier)

Durée : 3h 30min

S11 – Mobiliser l'imagerie mentale et le conditionnement de réussite pour maximiser la performance individuelle. (Audrey Fournials)

Durée : 3h 30min

S12 – Développer l'ancrage corporel pour renforcer le leadership, l'adaptabilité et l'affirmation professionnelle. (Élisa Raucoules)

Durée : 3h 30min

S13 – Écouter, dialoguer, s'affirmer. Améliorer sa prise de parole. (Maëlys Bezès)

Durée : 3h 30min

S14 – Exploiter l'impact psychologique de la colorimétrie pour renforcer sa présence. (Sonia Cerbino-Bador)

Durée : 3h 30min

S15 – Optimiser l'efficacité cognitive pour fluidifier les relations managériales et commerciales. (Muriel Molinier)

Durée : 3h 30min

S16 – Prévenir les risques psychosociaux (RPS) et l'épuisement professionnel par l'auto-régulation. (Audrey Fournials)

Durée : 3h 30min

S17 – Pérenniser son capital santé au travail et sa posture managériale par des routines physiques ciblées. (Élisa Raucoules)

Durée : 3h 30min

S18 – Accroître l'impact de sa communication et asseoir sa légitimité par la maîtrise des paramètres vocaux. (Maëlys Bezès)

Durée : 3h 30min

S19 – Incarner la culture d'entreprise et harmoniser son identité visuelle avec son rôle managérial. (Sonia Cerbino-Bador)

Durée : 3h 30min

S20 – Construire la cohésion d'équipe par le management situationnel et élaborer un plan d'action. (Muriel Molinier)

Durée : 3h 30min

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.
- Semaine 20 (clôture) : synthèse transversale intégrant les apports image, voix, corps, sophrologie et management.

Article 8 : INTERVENANTES

- Sophrologie : Audrey Fournials.
- Mouvement / posture : Élisa 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