

COMMUNICATION & RELATION CLIENT

Dirigeant : prendre du recul et garder le cap sous pression

Comprendre ses émotions, alléger sa charge mentale et sortir de l'isolement pour décider plus sereinement.

DURÉE	EFFECTIF	INTER	INTRA	DÉLAI D'ACCÈS
1 jour (7 heures)	4 à 10 participants	490 € / pers.	Dès 1 500 €	2 à 4 semaines

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Repérer ses propres signaux de tension et de surcharge
- Comprendre le rôle des émotions dans ses décisions
- Distinguer l'urgent de l'important et alléger sa charge mentale
- Déléguer et s'appuyer sur son entourage professionnel
- Rompre l'isolement grâce aux réseaux et aux échanges entre pairs
- Construire son plan d'action personnel pour prendre du recul

CONTENU DE LA FORMATION

1. Faire le point sur sa charge

- Ce qui pèse vraiment : décisions, imprévus, solitude
- Repérer ses signaux d'alerte physiques et émotionnels
- Autodiagnostic de sa charge mentale

2. Les émotions du dirigeant

- Peur, colère, tristesse : ce qu'elles disent et à quoi elles servent
- L'influence des émotions sur nos décisions
- Accueillir ses émotions plutôt que les subir

3. Alléger et prioriser

- Distinguer l'urgent de l'important
- Dire non et poser ses limites
- Déléguer ce qui peut l'être

4. Sortir de l'isolement

- S'entourer : pairs, réseaux, partenaires
- Partager une décision difficile
- Les ressources d'accompagnement existantes

5. Mon plan pour garder le cap

- Les routines qui aident à prendre du recul
- Construire son plan d'action personnel
- Points de suivi à J+30, J+60 et J+90

Le contenu est adapté aux situations réelles des participants à partir de l'appel découverte et du positionnement initial. Cette formation développe des compétences professionnelles ; elle ne remplace pas un accompagnement médical ou psychologique.

INFORMATIONS PRATIQUES

Public visé	Dirigeants de TPE et PME, créateurs d'entreprise, indépendants et managers qui portent seuls de nombreuses décisions.
Prérequis	Aucun prérequis.
Durée	1 jour (7 heures). Horaires précisés sur la convocation.
Effectif	4 à 10 participants.
Modalités	Présentiel en intra (dans vos locaux) ou en inter-entreprises (salle en Moselle), ou à distance en visioconférence.
Méthodes pédagogiques	• Alternance d'apports théoriques courts et de mises en pratique • Prédominance de la pratique : jeux de rôle, mises en situation, études de cas • Exercices construits à partir des cas réels et des situations vécues par les participants • Outils et fiches méthode remis à chaque participant
Évaluation	• Positionnement en début de formation (attentes, niveau, situations rencontrées) • Évaluation des acquis en cours et en fin de formation : quiz, exercices pratiques, études de cas, jeux de rôle, mises en situation • Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation, complété par l'appréciation du formateur • Suivi à J+30, J+60 et J+90 pour mesurer la mise en pratique
Validation	Attestation de fin de formation.
Tarifs	Inter-entreprises : 490 € par personne (70 € par heure de formation). Intra-entreprise : à partir de 1 500 € pour le groupe, selon le nombre de participants et le format. Le devis précise le montant exact. Prix nets de taxe : TVA non applicable, article 261-4-4° a du CGI.
Délai d'accès	2 à 4 semaines entre votre demande et le début de la formation, après validation du devis et accord de l'OPCO.
Financement	Prise en charge possible par votre OPCO (organisme certifié Qualiopi). Je vous accompagne dans le montage du dossier.
Intervenant	Jérôme Dubois, formateur et consultant, plus de 25 ans d'expérience commerciale.

Accessibilité et handicap. Les formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Prenons contact avant l'inscription, en toute confidentialité : le référent handicap, Jérôme Dubois (contact@dprocom.fr, 06 13 74 58 43), étudie avec vous les adaptations utiles (supports, rythme, modalités d'évaluation, accès au lieu) et, si nécessaire, vous oriente vers les acteurs spécialisés (Agefiph, Cap emploi, Ressource Handicap Formation).

Contact et inscription. Jérôme Dubois · contact@dprocom.fr · 06 13 74 58 43 · dprocom.fr/contact
Conditions générales de vente, règlement intérieur et indicateurs de résultats disponibles sur dprocom.fr/programmes.