

Votre programme Bien-Être & Sens au Travail

Proposé par En Phase Coaching



La Roche sur Yon
06.99.41.31.47



Ce que vous vivez en ce moment

Nous savons qu'évoluer dans le secteur social ou médico-social, en tant que dirigeant·e ou professionnel·le engagé·e, c'est souvent naviguer entre contraintes de moyens, exigences de qualité, surcharge émotionnelle et sentiment d'isolement.

Peut-être ressentez-vous actuellement :

- Une perte d'énergie, de confiance ou de motivation.
- Une impression de tourner en rond, de manquer de sens au quotidien.
- Des tensions ou difficultés dans la dynamique de votre équipe.
- Un stress latent, des signes d'épuisement ou la peur de l'usure professionnelle.
- Des difficultés à maintenir un niveau de qualité et de satisfaction auprès des personnes accompagnées, des familles, ou des équipes.

Ce que vous souhaitez

Ensemble, notre ambition est de vous permettre, vous et vos équipes, de :

Retrouver un véritable élan

Plus de motivation, de plaisir, de sens dans votre mission.

Reprendre confiance

En votre capacité à fédérer et accompagner vos équipes.

Installer une collaboration

Saine, constructive et durable.

Diminuer le stress

Significativement et prévenir l'épuisement professionnel.

Offrir une qualité de service

Reconnue et valorisée, gage de fierté et de stabilité dans votre structure.

Conséquences positives et valeur créée pour vous

En rejoignant notre programme, vous bénéficiez :



Regain d'énergie

D'un regain d'énergie et d'enthousiasme qui impacteront l'ensemble de votre structure.



Prise de recul

D'une prise de recul pour mieux piloter vos priorités et vos ressources personnelles.



Équipe soudée

D'une équipe plus soudée, stable, moins sujette à l'absentéisme et à la démotivation.



Service de qualité

D'un service rendu de meilleure qualité, perçu positivement par les personnes accompagnées, les familles, les partenaires et les tutelles.



Indicateurs améliorés

D'indicateurs RH et QVT (qualité de vie au travail) en nette amélioration : moins de stress, moins d'épuisement, plus d'engagement et de reconnaissance.

Synthèse du programme Bien-être et sens au travail

Re-Source

Le programme « Bien-Être & Sens au Travail » proposé par En Phase Coaching vise à accompagner les dirigeants et professionnels du secteur social et médico-social pour surmonter les défis liés à la surcharge émotionnelle, au stress, et au manque de motivation. Il offre une transformation progressive sur 3 mois, avec des formats flexibles et adaptés.

Objectifs :

- Retrouver énergie, motivation et sens dans la mission.
- Reprendre confiance pour fédérer les équipes et réduire le stress.
- Améliorer la qualité de service et la satisfaction des parties prenantes.

Méthodologie :

Le programme inclut des entretiens individuels, diagnostics initiaux, sessions collectives, coaching personnalisé, outils pratiques, et jalons concrets dans un cadre adapté à votre réalité de terrain :

1. Retrouver sens et booster la motivation.
2. Reprendre confiance et définir son cap.
3. Renforcer la collaboration et la dynamique d'équipe.
4. Prévenir l'épuisement professionnel.
5. Optimiser la qualité de service et capitaliser.



45H Réparti sur 3 mois

Contenus :

- 1- Retrouver Sens & booster la motivation -> Clarifier son « pourquoi » revitaliser son engagement professionnel
- 2- Reprendre confiance et estime de soi -> Identifier et valoriser ses qualités et compétences
- 3- Renforcer la collaboration et la dynamique d'équipe -> Améliorer la communication, la compréhension mutuelle et développer la collaboration
- 4- Prévenir l'épuisement professionnel -> Comprendre les émotions et le stress au travail pour mieux les gérer et installer des routines protectrices
- 5- Optimiser la qualité de service & capitaliser -> Mettre en place des actions concrètes, partager les succès et mesurer l'impact.

Sessions collectives, ateliers participatifs, exercices pratiques, outils de diagnostic, et coaching individuel.

Évaluations régulières (tests, feedback, auto-évaluations) pour mesurer les progrès.

Résultats attendus :

- Regain d'énergie et d'enthousiasme.
- Équipe soudée et moins sujette à la démotivation.
- Amélioration des indicateurs RH et QVT (moins de stress, plus d'engagement).
- Service de meilleure qualité, valorisé par les bénéficiaires.

Formatrice - Sandrine MAHE –

Formatrice pour adultes certifiée et coach certifiée. 20 ans d'expérience dans l'accompagnement, le handicap, la santé mentale, dont 12 ans d'expérience dans le management et les ressources humaines, la dynamique de changement, de projet et d'évolution professionnelle.

Délai d'accès : Sous 3 mois

Le programme garantit un cadre bienveillant, sécurisé, et adapté aux contraintes professionnelles, avec un suivi personnalisé et des recommandations individualisées

Contenus et modalités d'accompagnement pour chaque jalon

1 - Retrouver sens & booster la motivation

- Session collective (présentiel) : atelier « valeurs et sens ». → **7H**
- Exercices guidés : élaboration de sa boussole personnelle/pro associative.
- Outils : Cartes des valeurs, Boussole.
- Co-développement : partage entre pairs, brainstorming.
- Évaluation : scoring de motivation et sens

2 - Reprendre confiance & définir son cap

- Session collective : Estime de soi et confiance en soi pour dirigeants et pros du médico-social. → **4H**
- Séance individuelle de coaching : travail sur la confiance, identification des forces et ressources. → **1H / participant**
- Outils : carnet d'auto-diagnostic, grille d'analyse des ressources.
- Travaux pratiques : exercice de rétro-analyse de parcours, de réussites.
- Évaluation : test de confiance en soi avant/après + feedback du coach.

3 - Renforcer la collaboration et la dynamique d'équipe

- Session collective: méthodes de communication constructive, analyse des modes de fonctionnement individuels et complémentarité. Transformer les différences en forces. Explorer l'intelligence émotionnelle → **7H**
- Travaux pratiques : jeux de rôles, mapping des enjeux d'équipe, Blason.
- Outils : modèle DISC Flow®
- Évaluation : auto-évaluation collaborative, observation de changements concrets en réunion d'équipe, feedback croisé.

4 - Prévenir l'épuisement professionnel

- Formation groupe : comprendre les signes précoces, mieux comprendre les émotions et le stress au travail, apprendre à mieux les gérer et installer les routines protectrices. → **7H**
- Exercices pilotés : planification de pauses régénérantes, balance vie pro/perso.
- Coaching individuel : Évaluation des niveaux de stress/processus de ressourcement. → **1H / participant**
- Atelier collectif : partage des expériences, mise en place des «garants bien-être».
- Évaluation : test régulier de stress, validation de l'implémentation des routines.

5 - Optimiser la qualité de service & capitaliser

- Séance groupe : synthèse des apprentissages, partage de bonnes pratiques.

→ 4H

- Outils : tableaux de bord indicateurs qualité, modèles de plan d'action.
- Séances pratiques : formalisation des axes de pérennisation.
- Évaluation finale : mesure des indicateurs (motivation, absentéisme perçu, qualité de service), bilan partagé avec chaque participant·e.

Conditions et facteurs clés de succès

Notre accompagnement réussira si :

- La charge de travail liée au programme reste toujours compatible avec votre réalité, grâce à une approche souple (formats courts, modulaires et pragmatiques).
- Vous bénéficiez d'un cadre sécurisé, axé sur la bienveillance mutuelle et la confidentialité.
- La progression est balisée par des jalons concrets et mesurables.
- Nous répondons en temps réel à vos besoins grâce à une animation réactive, la mobilisation d'experts du secteur, et un accès rapide à des outils directement applicables.
- Le format de l'accompagnement favorise à la fois l'intelligence collective (groupe), la personnalisation (coaching individuel), et l'ancrage durable (outils pratiques, templates, suivi).



Durée du programme

Nous vous proposons un programme de 3 mois (12 semaines), incluant :

- Des temps d'apprentissage progressifs et intégrés à votre agenda professionnel.
- Un rythme équilibré : pour obtenir des bénéfices concrets et pérennes sans alourdir votre organisation.

- 29H de Formation collective
- 2H/ personne d'accompagnement individuel

Soit : 45H de formation

Modalités d'évaluation

- Tests et questionnaires à chaque jalon.
- Auto-évaluations individuelles.
- Feedback collectif en ateliers et séances de co-développement.
- Debrief à la fin de chaque
- Bilan final : synthèse collective, recommandations individualisées et certificat d'accomplissement du programme.



En rejoignant le programme « Bien-Être & Sens au Travail » proposé par En Phase Coaching, vous vous offrez et vous offrez à votre structure une transformation progressive et solide, au rythme adapté à vos contraintes, pour que motivation, sens, confiance et qualité redeviennent des évidences partagées chaque jour.

Nous serons à vos côtés, à chaque étape, pour sécuriser vos avancées et célébrer vos réussites.

En Phase Coaching - La Roche sur Yon - 06.99.41.31.47 - enphasecoaching@gmail.com

N'hésitez pas à nous contacter pour évaluer ensemble vos besoins et ajuster une proposition qui vous corresponde.

