ESSOR Santé

CATALOGUE DES FORMATIONS & ATELIERS 2026 - 2027

Nathalie Blanès COACHING

Qualiopi processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

ESSOR Santé

Depuis 2009, l'organisme de formation **ESSOR Santé** est dédié aux **professionnel·les des secteurs de la santé, du social et de l'accompagnement.**

Nos formations professionnelles continues **certifiées Qualiopi,** allient **neurosciences, intelligence émotionnelle et outils de coaching** pour proposer des solutions concrètes et adaptées aux réalités et défis du monde professionnel, afin de :

- Prévenir le stress et améliorer la qualité de vie au travail.
- Renforcer la communication et la coopération en équipe.
- Développer un management bienveillant et efficace.
- Mobiliser l'intelligence émotionnelle pour mieux interagir avec ses collègues et son environnement professionnel.
- Améliorer la qualité de la relation avec les patient·es ou usager·ères.

Nos formations permettent aux professionnel·les de **répondre aux exigences du soin et de l'accompagnement, tout en prenant soin d'elleux-mêmes et, en conciliant excellence professionnelle et bien-être dans leur pratique quotidienne.**

Site ESSOR Santé : www.essorsante.fr

Dirigeante et représentante légale : **Nathalie Blanès**

- **@ : nathalieblanes@essorsante.fr**
- **Tél : 07 50 53 41 47**

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93061163606 du préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur.
Certification Qualiopi N° 3365 OF Ind 0

NOS FORMATIONS

N°1

PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ET GESTION DU STRESS

N°2

GESTION DES ÉMOTIONS EN CONTEXTE PROFESSIONNEL EXIGEANT

N°3

COMMUNIQUER AVEC ASSERTIVITÉ

N°4

MANAGEMENT & INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

NIVEAU 1

N°5

MANAGEMENT ET INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

NIVEAU 2

N°6

TOUCHER-DÉTENTE AU SERVICE DU SOIN ET DE LA RELATION À L'AUTRE

Version V2.3-2026

FORMATION n°1

PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ET GESTION DU STRESS

POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

Vos équipes sont en **première ligne face au stress, à la charge émotionnelle et aux risques de burn-out.**

Elles font face à des des défis majeurs :

- Des **contraintes administratives croissantes** qui alourdissent leur quotidien.
- Des **injonctions paradoxales** : exiger une performance optimale tout en maintenant l'image du soignant·e ou de l'aidant·e infaillible, porteur·euse de valeurs d'engagement et d'abnégation.
- Un risque d'**épuisement professionnel** qui menace leur santé, leur motivation et la qualité de l'accompagnement qu'elles offrent.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Apprendre à gérer** le stress dans un environnement complexe tout en **préservant son bien-être**.
- **S'approprier** des techniques de gestion du stress et se protéger d'une «contagion émotionnelle».
- **Intégrer des pratiques** de **pleine conscience et de relaxation** dans son quotidien professionnel, enrichissant ainsi l'approche des soins ou de l'accompagnement.
- **Construire et mettre en place** une **stratégie adaptée et personnalisée** « anti-stress » et de prévention de l'épuisement professionnel.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Professionnel·les du soin, de l'accompagnement ou du social : personnel médical, paramédical, administratif, éducateur·rices spécialisé·es, travailleur·es sociaux·ales, auxiliaires de vie, bénévoles, et collectivités, **confronté·es au stress**.

MODALITÉS PRATIQUES

Pré requis : Aucun
Durée : 2 à 3 journées de 7h

Accessibilité : Adaptation pédagogique aux situations de handicap sur demande.

Version V2.3-2026

FORMATION n°2

GESTION DES ÉMOTIONS EN CONTEXTE PROFESSIONNEL EXIGEANT

POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

Dans un environnement professionnel exigeant et émotionnellement intense, vos équipes ont tout à gagner à développer leur **intelligence émotionnelle** pour :

- **Comprendre le langage des émotions** pour mieux s'adapter, éviter les tensions et désamorcer les conflits.
- **Répondre efficacement** aux défis émotionnels liés au soin ou à l'accompagnement, en alliant empathie et gestion de soi.
- Favoriser un **environnement de travail harmonieux** en gérant les tensions et en cultivant la compréhension mutuelle.
- Maintenir une **présence professionnelle bienveillante** même dans les situations les plus complexes.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Identifier et comprendre** les mécanismes des émotions.
- **Développer** une meilleure connaissance de soi (émotions, pensées, comportements) et son intelligence émotionnelle (modèle R.Bar-On).
- **Mettre en place** des stratégies de régulation émotionnelles.
- **Reconnaître et comprendre** les émotions des autres et se protéger d'une contagion émotionnelle.
- **Développer** une communication assertive et bienveillante.
- **Cultiver** une posture professionnelle juste et bienveillante en équilibrant distance professionnelle et engagement émotionnel.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Professionnel·les du soin, de l'accompagnement ou du social : personnel médical, paramédical, administratif, éducateur·rices spécialisé·es, travailleur·es sociaux·ales, auxiliaires de vie, bénévoles, et collectivités.

MODALITÉS PRATIQUES

Pré requis : Aucun
Durée : 2 à 3 journées de 7h

Accessibilité : Adaptation pédagogique aux situations de handicap sur demande.

Version V2.3-2026

FORMATION n°3

COMMUNIQUER AVEC ASSERTIVITÉ : Renforcer ses compétences

POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

Dans les métiers de la santé, du social et de l'accompagnement, les équipes sont au cœur de **relations humaines complexes.**

Développer ses compétences en communication, c'est bien plus que transmettre des informations, c'est :

- **comprendre** l'autre, ses besoins et **sortir** des jeux psychologiques dysfonctionnels,
- **désamorcer** les conflits et **améliorer** la qualité des interactions,
- **favoriser** un climat de respect et de collaboration.

Choisir cette formation, c'est offrir à vos équipes **des outils pour allier exigence professionnelle et équilibre humain.**

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Comprendre** les fondamentaux de la communication professionnelle.
- **Développer** une communication assertive et bienveillante :
  - **Pratiquer** l'écoute active pour créer un climat de confiance.
  - **Poser** des limites de manière professionnelle et respectueuse.
  - **Adapter** sa communication aux publics spécifiques.
- **Identifier et éviter** les obstacles à la communication bienveillante.
- **Construire** des relations de confiance avec ses collègues, les patient·es ou les bénéficiaires.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Professionnel·les du soin, de l'accompagnement ou du social : personnel médical, paramédical, administratif, éducateur·rices spécialisé·es, travailleur·es sociaux·ales, auxiliaires de vie, bénévoles, et collectivités

MODALITÉS PRATIQUES

Pré requis : Aucun
Durée : 2 à 3 journées de 7h

Inclusion handicap : Adaptation pédagogique aux situations de handicap sur demande.

Version V2.3-2026

FORMATION n°4

MANAGEMENT & INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : Équilibre, confiance et efficacité bienveillante.

NIVEAU 1

POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

Dans des secteurs où l'humain est au cœur des enjeux, comme la santé ou le social, un·e manager doté·e d'une **intelligence émotionnelle développée** constitue un **levier d'efficacité et de bien-être.**

L'intelligence émotionnelle appliquée au management devient un atout pour :

- **gérer** des équipes sous pression, concilier urgence, charge émotionnelle et exigences administratives,
- **fédérer** les équipes, renforcer l'engagement et désamorcer les tensions,
- **développer** un leadership bienveillant et efficace,
- **se préserver** sur le long terme et prévenir le burn-out.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Reconnaître, comprendre et gérer** ses propres émotions pour adopter une posture managériale équilibrée et se préserver.
- **Comprendre** l'impact des émotions sur la performance professionnelle et interagir efficacement.
- **Développer** une stabilité émotionnelle pour des décisions éclairées et une gestion du stress efficace.
- **Cultiver** une posture et un management bienveillants en plaçant l'écoute, le respect et l'empathie au cœur des relations professionnelles pour favoriser la collaboration.
- **Élaborer** sa stratégie personnelle de bienveillance managériale (pour soi et son équipe).

MODALITÉS PRATIQUES

Pré requis : Aucun
Durée : 3 journées de 7h

Inclusion handicap : Adaptation pédagogique aux situations de handicap sur demande.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Managers, cadres, responsables d'équipe et professionnel·les encadrant·es des secteurs de la santé, du social, de l'accompagnement ou des collectivités

Version V2.3-2026

FORMATION n°5

MANAGEMENT & INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : Gestion des conflits et conduite du changement.

NIVEAU 2

POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

Permettre aux managers d'approfondir leurs compétences émotionnelles pour :

- **maîtriser** la gestion des conflits,
- **accompagner** le changement organisationnel,
- **relever** les défis de leur secteur, tout en préservant l'engagement et la cohésion de leurs équipes,
- et **renforcer** leur leadership émotionnel.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Analyser et gérer** les dynamiques conflictuelles.
- **Identifier** les typologies de conflits et leurs conséquences sur la cohésion d'équipe.
- **Maîtriser et appliquer** les stratégies de gestion de conflit.
- **Comprendre l**es mécanismes du changement (modèle de Lewin) et **identifier** les leviers d'action.
- **Diagnostiquer** les résistances au changement et **élaborer** des stratégies pour les surmonter.
- **Exercer** un leadership émotionnel et **incarner** une posture bienveillante afin d'embarquer ses équipes et accompagner les changements efficacement.

MODALITÉS PRATIQUES

Pré requis : Aucun
Durée : 3 journées de 7h

Inclusion handicap : Adaptation pédagogique aux situations de handicap sur demande.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Managers, cadres, responsables d'équipe et professionnel·les encadrant·es des secteurs de la santé, du social, de l'accompagnement ou des collectivités

Version V2.3-2026

FORMATION n°6

LE TOUCHER-DÉTENTE (TD) AU SERVICE DU SOIN ET DE LA RELATION À L'AUTRE

Le toucher-détente est une pratique à la fois **douce, respectueuse et profondément humanisante**, qui redonne au toucher sa dimension relationnelle, bienveillante et apaisante.
Il constitue une **approche complémentaire** aux soins médicaux, reconnue pour ses effets positifs dans de nombreuses situations (douleur, soins palliatifs, anxiété, agitation, isolement...).
Il permet aux professionnel·les, de développer une **posture de présence attentive et bienveillante,** favorisant la **qualité du lien**, et apporte aux patient·es ou bénéficiaires, un **soutien émotionnel et relationnel.**

POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

- **Acquérir les bases** du TD comme outil relationnel, apaisant et restaurateur d'intégrité corporelle.
- Utiliser le toucher pour **créer un lien de confiance**, **apaiser** ou **faciliter** certains soins ou mobilisations parfois difficiles .

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Connaître et comprendre :**
  - les fondements éthiques du TD,
  - les mécanismes corporels, psychiques et relationnels mobilisés par le toucher,
  - les différents types de toucher (apaisant, contenant, dynamisant, etc.)
- **Maîtriser** des gestes simples et efficaces du TD (mains, dos, nuque, pieds...)
- Ressentir et respecter **la juste distance relationnelle**, entre implication et préservation de soi.
- Développer une **qualité de présence** ancrée, attentive, non intrusive

MODALITÉS PRATIQUES

Pré requis : Aucun
Durée : 2 journées de 7h

Inclusion handicap : Adaptation pédagogique aux situations de handicap sur demande.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Les professionnel·les engagé·es dans les métiers du soin, de l'accompagnement, ou du soutien auprès de patient·es, personnes âgées ou personnes vulnérables.

Version V2.3-2026

LES POINTS FORTS DE NOS FORMATIONS PROFESSIONNELLES CONTINUES

Des formations certifiées Qualiopi, sur mesure pour allier excellence professionnelle et bien- être au travail
Nos formations sont spécialement conçues pour répondre aux besoins, défis et attentes spécifiques de chaque organisation et de ses collaborateurs·trices. En adaptant nos contenus à vos réalités professionnelles, nous proposons des solutions pratiques et directement applicables sur le terrain.

Une approche équilibrée entre théorie, pratique et bien-être
Nous combinons des apports théoriques solides avec des mises en pratique concrètes, afin de favoriser une compréhension approfondie des concepts et leur intégration dans le quotidien professionnel.

Des techniques simples et efficaces pour des résultats durables
Des exercices respiratoires et des pratiques de pleine conscience sont introduits de manière progressive tout au long de la formation. Ces outils, accessibles à tous, offrent des solutions simples mais puissantes pour prévenir l'épuisement professionnel et mieux gérer l'implication émotionnelle.

Une boîte à outils personnalisée pour chaque participant·e
Tout au long de la formation, les participant·es construisent leur propre boîte à outils grâce à des techniques variées, des outils concrets et des fiches pratiques adaptées au monde du travail.

Des valeurs fortes pour un environnement de travail plus humain
Nos formations sont ancrées dans des valeurs de bienveillance, de bientraitance et de respect mutuel. Nous créons un cadre propice à l'épanouissement individuel et collectif, où les participant·es apprennent à prendre soin d'eux-mêmes et des autres.

Certification Qualiopi N° 3365 OF Ind 0

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

ATELIER FORMATION DE SUIVI ET DE PERFECTIONNEMENT

- **Notre objectif, chez Essor Santé, est de vous accompagner bien au-delà de la formation initiale.**
- **Parce qu'une formation ne s'arrête pas à sa dernière séance, ces ateliers sont conçus pour ancrer les apprentissages dans la durée et soutenir une évolution continue et personnalisée, dans une approche alliant formation, coaching collectif et intelligence émotionnelle.**
- **Nous vous proposons d'animer un ou plusieurs ateliers de suivi, tout au long de l'année, ciblés et construits sur mesure, 1 à 2 mois après la formation.**

POURQUOI CHOISIR NOS ATELIERS DE SUIVI ?

- **Consolider** les acquis et maintenir une dynamique positive, au service d'une évolution continue.
- **Approfondir** les pratiques professionnelles, à partir des retours d'expérience, des questionnements et des situations concrètes rencontrées sur le terrain.
- **Renforcer la pratique** de la pleine conscience et de l'intelligence émotionnelle, en identifiant ses ressources, ses points d'appui et les ajustements possibles.
- **Créer** un espace d'échange authentique et soutenant, pour partager les difficultés, nourrir la coopération, et co-construire des solutions adaptées à la réalité de chacun·e.
- S'inscrire dans une **dynamique de qualité durable**, en mobilisant les apports du coaching : recentrage, clarté, autonomie et confiance.
- **Favoriser un mieux-être professionnel** et une présence plus alignée, au bénéfice de soi, des équipes et des personnes accompagnées

MODALITÉS PRATIQUES

Pré requis : Avoir suivi une de nos formations.
Durée totale d'un atelier : 3h30 à 4h

Inclusion handicap : Adaptation pédagogique aux situations de handicap sur demande.

À QUI S'ADRESSE NOS ATELIERS ?

Les personnes ayant suivi une de nos formations.

Version V2.3-2026

NOS ATELIERS
COACHING & BIEN-ÊTRE

Aujourd'hui, les entreprises et organisations sont confrontées à des **enjeux et défis qui transforment le mode de travail,** tels que l'accélération des changements technologiques, la complexité des relations interpersonnelles et la montée du stress professionnel.

C'est dans ce contexte que le **coaching devient un levier essentiel** pour accompagner les individu·es et les organisations dans cette ère de transformation.
Le **coaching professionnel** offre bien plus qu'un simple accompagnement, c'est une passerelle vers la **réussite collective.**

En plaçant le **capital humain** au cœur de leurs stratégies, les entreprises et les organisations peuvent faire face à ces nouveaux défis et prospérer.

Intégrez des ATELIERS COACHING dans une démarche globale pour favoriser le bien-être et l'engagement de vos équipes.

ATELIER
COACHING DES ÉMOTIONS

DÉVELOPPER STABILITÉ
& INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

ATELIER
COMMUNICATION ASSERTIVE

DÉVELOPPER DES RELATIONS
PROFESSIONNELLES SAINES ET APAISÉES

ATELIER
STRESS ET ÉNERGIE

APPRENDRE À GÉRER LE STRESS
& SON ÉNERGIE

ATELIERS
BIEN-ÊTRE - PLEINE CONSCIENCE

AMÉLIORER LA QUALITÉ
DE VIE AU TRAVAIL

Version V2.3-2026

NOS ATELIERS COACHING

ATELIER - STRESS ET ÉNERGIE

APPRENDRE À GÉRER LE STRESS ET SON ÉNERGIE

- **Équilibre professionnel :** Apprendre à identifier et réguler son stress pour préserver son énergie et éviter l'épuisement.
- **Outils pratiques** : Techniques de respiration, pleine conscience et gestion du temps pour mieux gérer les pics de pression.
- **Renforcement des ressources personnelles :** Identifier et mobiliser ses ressources internes (compétences, forces, valeurs) et externes (réseaux, outils, soutien) pour renforcer sa résilience et faire face aux défis avec confianceIdentifier et mobiliser les ressources (internes et externes)
- **Prévention des RPS (Risques Psychosociaux)** : Créer un environnement de travail plus serein et résilient.

ATELIER - COACHING DES ÉMOTIONS

DÉVELOPPER UNE STABILITÉ ET INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- **Stabilité émotionnelle** : Acquérir des méthodes pour mieux comprendre et réguler ses émotions (ex : techniques issues de la psychologie positive et des neurosciences).
- **Prise de décision éclairée** : Savoir distinguer les réactions émotionnelles des faits pour agir avec discernement.
- **Renforcement de la confiance en soi :** Développer une meilleure estime de soi et une posture professionnelle plus assurée.
- **Climat de travail apaisé :** Réduire les tensions et favoriser un environnement bienveillant et collaboratif.

NOS ATELIERS COACHING

ATELIER - COMMUNICATION POSITIVE ET ASSERTIVE

DÉVELOPPER DES RELATIONS PROFESSIONNELLES SAINES ET APAISÉES

- **Dialogue constructif** : Maîtriser les techniques de communication non violente (CNV) pour exprimer ses besoins et écouter ceux des autres.
- **Assertivité** : Savoir dire "non" avec diplomatie et défendre ses idées sans agressivité ni passivité.
- **Cohésion d'équipe** : Créer des relations de confiance et améliorer la collaboration entre collègues.
- **Gestion des conflits :** Désamorcer les tensions grâce à des outils de médiation et d'écoute active.

Durée d'un atelier : 3h à 4h
Lieu des ateliers : en Intra-muros, au sein de l'établissement demandeur.
Nombre de participant·es : à définir avec le client.
Pré-requis : Aucun
Flexibilité : Vous choisissez un ou plusieurs ateliers, nous vous accompagnons dans votre sélection en fonction de vos besoins, défis et contraintes.

Chaque solution est 100% sur mesure, conçue pour s'adapter à votre contexte, budget et objectifs.

ATELIERS BIEN-ÊTRE & PLEINE CONSCIENCE

Dans un environnement professionnel toujours plus exigeant, marqué par des rythmes soutenus, des enjeux humains complexes et une charge émotionnelle accrue, les professionnel·les de la santé, du social et de l'accompagnement font face à des défis majeurs. Vos équipes donnent beaucoup ....parfois, jusqu'à s'épuiser.

Investir dans le bien-être de vos équipes, c'est préserver leur santé, leur équilibre et leur professionnalisme.

ATELIERS - BIEN-ÊTRE & PLEINE CONSCIENCE

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Le parcours « Bien-être & pleine conscience » offre à vos équipes, un temps de pause structuré et encadré : des ateliers de 2 à 3 h, en petit groupe (12 personnes maximum), répartis tout au long de l'année pour apprendre des techniques concrètes de relaxation, de respiration et de gestion du stress, issues de la pleine conscience et de la psychologie positive.

Ce que vos équipes y gagnent :

- **Un mieux-être durable :** calme intérieur, gestion du stress, prévention de l'épuisement professionnel.
- **Une meilleure posture professionnelle :** écoute de soi, régulation émotionnelle, présence à l'autre.
- **Un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.**

Ce que votre organisation y gagne :

- **Une action concrète de prévention des risques psychosociaux et de qualité de vie au travail, valorisable dans votre politique de santé au travail.**
- **Les conditions favorables au maintien dans l'emploi.**
- **Un signal fort de reconnaissance et de bienveillance envers vos équipes.**

FORMATRICE ESSOR SANTÉ



Nathalie Blanès,

anime les formations sur toute la France.

Dirigeante et formatrice de l'organisme de formation ESSOR Santé.
Coach Professionnelle certifiée RNCP
Maître Praticienne en EFT Clinique et Psychologie Énergétique de Niveau 2.

Ses compétences en coaching et en psychologie énergétique lui permettent de créer des environnements d'apprentissage stimulants.
Elle favorise l'engagement des participant·es et accompagne les équipes avec bienveillance dans leurs transformations et leurs parcours d'apprentissage.

PARCOURS PROFESSIONNEL

Son parcours professionnel a été centré sur l'optimisation des parcours de soins et le déploiement de solutions et services adaptés aux besoins des professionnels de santé et des patients.
Après 23 ans d'expérience auprès des professionnels de santé (médical et administratif) de la région PACA, en tant que Déléguée Hospitalière et Responsable du Parcours de Soins du Patient, elle choisit de se consacrer à la formation et à l'accompagnement collectif et individuel au sein des établissements de santé, entreprises, collectivités et des particuliers.

DIPLÔMES

- Master Coach RNCP Niveau 6 et Praticien Coach PNL (Programmation Neurolinguistique) - Institut de Coaching International de Genève.
- Maître praticienne en EFT Clinique (Emotional Freedom Techniques) et Psychologie Énergétique Niveau 2 - IFPEC - Institut Francophone de Psychothérapie Emotionnelle et Cognitive.
- CYCLE MBSR : Programme de Réduction du Stress par la Pleine Conscience de Mahalia Dalmasso
- Formée au Toucher-Détente intégré aux pratiques soignantes, par Mahalia Dalmasso, selon l'approche développée par Joël Savatofski.

FORMATION CONTINUE

- Techniques d'animation, de gestion de staff et prise de parole en public
- Entretien motivationnel avec le psychologue américain Xavier Amador
- Stratégie des alliés
- Conduite du changement
- Influence et approche stratégique
- Gestion de projet.

SES VALEURS

- Bienveillance Écoute
- Professionnalisme
- Respect
- Rigueur

SA DEVISE

« Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde ! » Gandhi

Des formations construites sur mesure
Chaque structure a ses réalités, ses contraintes et ses besoins. Ces programmes sont des bases : je les adapte avec vous (durée, contenus, publics, rythme, calendrier) pour construire une proposition sur mesure.

Certification & Financement
Certification Qualiopi N° 3365 OF Ind 0 pour Actions de formation.
Ces formations peuvent être prises en charge par votre OPCO, selon votre branche et votre situation. Je fournis tous les documents nécessaires à la constitution de votre dossier (programme, devis, convention, etc.).

Pour un devis personnalisé, contactez moi :

- **@ : nathalieblanes@essorsante.fr**
- **Tél : 07 50 53 41 47**
- **Site: www.essorsante.fr**

Former, accompagner, transformer :

à vos côtés, à chaque étape !