



Centre de formation
d'esthétique
ayurvédique

SARL SAHLINI – 29 rue de la basse canterie 44120 VERTOU

PROGRAMME DE FORMATION

PROFESSIONNELLE

En respect des articles L6353-1 et suivants du Code du Travail.

REDUIRE SA CHARGE MENTALE ET RESTER FOCUS SUR L'ESSENTIEL

DURÉE : 8 heures (1 jour)

HORAIRES : 8h00-17h00

LIEU DE FORMATION : Présentiel, sur le lieu d'activité de l'entreprise ou au centre de formation de la Haye Fouassiere (44)

FORMATRICE : Shalini LEDOUX

1-PRESENTATION DE LA FORMATION:

Cette formation s'adresse aux professionnels du bien-être, esthéticiennes, gérants ou porteurs de projet qui se sentent surchargés mentalement, dispersés ou débordés dans leur quotidien. Elle propose des outils concrets pour alléger la charge mentale, clarifier ses priorités, mieux organiser ses journées et rester concentré sur les actions essentielles au développement de son activité... sans s'épuiser.

2- OBJECTIF PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire aura acquis les objectifs suivants :

- Utiliser les savoirs appris lors de cette formation afin de définir ses priorités, mettre en œuvre des actions concrètes et garantir une application adaptée à son institut/salon/centre ;
- Sélectionner et utiliser des outils, logiciels et techniques adaptés à sa stratégie, notamment pour sa communication, le suivi de son activité et l'analyse de ses indicateurs clés de performance (KPI) ;



Centre de formation

d'esthétique
ayurvédique

- Mettre en œuvre les compétences professionnelles nécessaires à la relation client, notamment dans l'accueil, l'identification des besoins, la communication, la valorisation de son offre et l'adaptation de ses actions à sa clientèle ;
- Mobiliser les connaissances de base en business, marketing et gestion d'entreprise nécessaires au développement de son activité, notamment pour définir ses tarifs, développer sa visibilité et piloter ses résultats.

OBJECTIFS COMPLEMENTAIRES :

- Identifier les sources de surcharge mentale personnelle et professionnelle.
- Mettre en place une organisation réaliste et allégée.
- Utiliser des outils pour planifier, déléguer et prioriser efficacement.
- Clarifier ses objectifs prioritaires et rester aligné au quotidien.
- Créer une routine adaptée à son énergie et à son activité.
- Intégrer des temps de récupération et de recentrage dans sa journée.

3-PUBLIC CONCERNÉ - PRÉ-REQUIS :

- Être gérant de son institut de beauté, coiffeur, ou porteur de projet professionnel en lien avec le métier de Technicien Spa, coiffure et Bien-être.
 - Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.
-

4- PROFIL DES INTERVENANTS :

Intervenants experts en communication digitale et marketing, avec une spécialisation dans le secteur esthétique.

5-NOM DU RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE : Céline-Shalini LEDOUX

6-MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Démonstrations pratiques
- Études de cas
- Exercices guidés et personnalisés
- Création de supports directement réutilisables par les stagiaires

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION



Matin : Identifier – Alléger – Organiser

08h00 – 09h00 : Accueil & objectifs

- Présentation du groupe, attentes des stagiaires
- Objectifs de la journée et déroulé

09h00 – 10h30 : Comprendre sa charge mentale

- Définition et mécanismes de la surcharge mentale
- Identifier ses sources personnelles et professionnelles
- Différencier urgent / important / essentiel

10h30 – 10h45 : Pause

10h45 – 12h00 : Mettre de l'ordre dans sa tête

- Outils pour libérer son esprit (brain dump, liste externalisée...)
- Réduction des sollicitations et distractions
- Organisation visuelle et simplifiée

Après-midi : Prioriser – Agir – Préserver son énergie

13h45 – 15h00 : Recentrer son attention et ses priorités

- Clarifier ses objectifs à court et moyen terme
- Techniques pour rester concentré et productif (méthode 80/20, blocs de temps)
- Gérer les imprévus sans se disperser

15h00 – 15h15 : Pause

15h15 – 16h30 : Installer une routine allégée et réaliste

- Rituels de recentrage (respiration, pauses actives, mini-méditation)
- Créer une routine anti-dispersion adaptée à son rythme
- Savoir dire non et déléguer

16h30 – 17h00 : Synthèse & plan d'action

- Récapitulatif des apprentissages
- Élaboration du plan d'action personnel
- Évaluation de la formation

Suivi et Évaluation du Stagiaire

- QCM d'évaluation en début et fin de formation.

7- MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

- Alternance théorie/pratique



Centre de formation

d'esthétique
ayurvédique

- Études de cas spécifiques au secteur esthétique
- Mises en situation et travail sur les outils propres à chaque participante
- Co-construction de leur plan d'action personnalisé

8- SUIVI & ÉVALUATION DU STAGIAIRE :

- Une feuille d'émargement est signée par le stagiaire chaque demi-journée.
- Un QCM d'évaluation en début et fin de formation sera rempli par le stagiaire.

9- ACCESSIBILITÉ :

Nos formations sont généralement accessibles aux personnes en situation de handicap. Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés.

10-MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Ordinateur portable (si disponible)
- Agenda / planning papier ou numérique
- Cahier ou carnet de notes
- Objectifs ou projets en cours (pour travail pratique)

Tout le reste du matériel nécessaire pendant la formation est fourni par le centre de formation.

11- REPAS : Le repas du déjeuner n'est pas inclus. Merci de prévoir votre repas.

12- DOCUMENTS REMIS A L'ISSUE DE LA FORMATION :

- Attestation de fin de formation

Mise à jour le 10/01/2026 – Version 1