QUASAR | Fiche coaching RH / DG / manager

Coaching solitude professionnelle

Sortir de l'isolement décisionnel et retrouver un cap soutenable

Un accompagnement confidentiel pour dirigeants, managers et indépendants confrontés à la solitude au travail, aux arbitrages fréquents, à la surcharge ou au manque d'interlocuteurs de confiance.

Accompagnement cadré à partir de votre situation, de vos arbitrages récurrents et des effets de l'isolement professionnel. Vous savez ce qui relève du cadre confidentiel, du diagnostic initial, des points de suivi et du plan d'action.

Format	Séances de 90 à 120 minutes. Le plus courant : 3 à 5 séances espacées de 2 à 3 semaines. Présentiel à Lille / MEL pour démarrer, puis alternance possible avec la visio.
Public visé	Dirigeants, managers et indépendants confrontés à des responsabilités lourdes, des arbitrages fréquents, une surcharge ou un manque d'interlocuteurs de confiance.
Enjeux	Sortir de l'isolement décisionnel, clarifier les priorités, retrouver un rythme soutenable et réinstaller des repères de collaboration.
Objectifs	Prendre du recul, mieux outiller les décisions, alléger la charge mentale, retrouver de la motivation et bâtir des routines de pilotage tenables.
Cadre	Entretien de cadrage, confidentialité stricte, cadre déontologique, progression revue à chaque séance et ajustements selon l'intensité des enjeux.
Tarif	Sur devis, après entretien de cadrage et selon le nombre de séances, leur durée et le niveau de préparation ou de coordination nécessaire.
Financement	Coaching professionnel non éligible aux financements OPCO / Qualiopi.

Pourquoi QUASAR ?

• Un regard extérieur solide pour sortir rapidement de la rumination et de l'arbitrage solitaire.

• Un accompagnement concret, centré sur décisions, priorités, motivation et routines de travail.

• Une pratique du coaching sans ésotérisme, dans un cadre éthique, confidentiel et très opérationnel.

Accompagnement ciblé et confidentiel

Séances de 90 à 120 minutes.

3 à 5 séances dans le format le plus courant.

Présentiel à Lille / MEL, puis visio possible.

Devis personnalisé après entretien de cadrage.

Cadre et confidentialité

Le coaching est strictement confidentiel.

Diagnostic rapide, clarifications, décisions outillées et points de suivi pour mesurer les avancées.

Cette prestation n'entre pas dans le périmètre Qualiopi et n'est pas éligible OPCO.

Coaching solitude professionnelle

Axes de travail du coaching

Un accompagnement ciblé pour sortir de l'isolement, remettre de l'ordre dans les décisions et retrouver des appuis concrets.

1. Objectiver la situation et nommer l'isolement	Repérer les zones de surcharge, les arbitrages solitaires, les tensions de rôle et les conséquences sur la performance, la motivation et le bien-être.
2. Clarifier les priorités et les décisions	Trier l'urgent du structurant, poser des critères de décision, retrouver un cap lisible et réduire la dispersion mentale.
3. Retrouver des ressources de collaboration	Installer de nouveaux rituels de cohésion, faciliter la collaboration à distance et réidentifier les interlocuteurs utiles.
4. Installer un rythme soutenable et des routines	Décisions outillées, routines de pilotage, points de suivi et plan d'action pour alléger durablement la charge mentale.

Modalités d'accompagnement

- **Séances de 90 à 120 minutes, en présentiel ou en visio.**
- Le plus courant : 3 à 5 séances espacées de 2 à 3 semaines.
- Diagnostic rapide dès le démarrage.
- Ajustements en continu selon la situation.

Outils, livrables et repères travaillés

- **Clarification des enjeux, critères de décision et hiérarchisation des priorités.**
- Travail sur autonomie émotionnelle et décisionnelle.
- Routines de collaboration, de cohésion et de pilotage soutenable.
- Plan d'actions entre les séances et points de suivi.

Bénéfices attendus pour l'entreprise

- Un tri plus clair des priorités et des arbitrages.
- Des décisions moins coûteuses mentalement et mieux tenues.
- Un sentiment d'isolement réduit et des appuis mieux identifiés.
- Une motivation et un rythme de travail plus soutenables.

Solitude professionnelle

Ouvrir la page dédiée

Cas d'usage fréquents

- Dirigeant ou manager sans espace de recul.
- Télétravailleur ou indépendant exposé à l'isolement.
- Surcharge décisionnelle, fatigue mentale ou perte de sens.
- Besoin de retrouver des repères de collaboration et de cohésion.

Points clés

90 à 120 min

3 à 5 séances

Sur devis

Présentiel ou visio

Dirigeants / managers / indépendants

Non éligible OPCO