

Reconstruire *l'identité* après le burnout

Un accompagnement opérationnel ancré dans la réalité du terrain, pour les femmes cadres et les organisations qui les emploient.

46%

FEMMES EN IDF
TOUCHÉES

17k

FEMMES EN
INCAPACITÉ / AN

22%

CHÔMEUSES POST
BURNOUT MATERNEL

SALMA DARESS — COACH PROFESSIONNELLE

Une offre *intégrée* B2C & B2B

Conseillère emploi spécialisée cadres depuis plusieurs années, coach certifiée RNCP Niveau 1 — j'accompagne les femmes en burnout maternel et professionnel vers une reconstruction identitaire concrète, et j'aide les entreprises à prévenir l'épuisement de leurs talents.

DÉCOUVRIR L'OFFRE

ESPACE ENTREPRISES

Pourquoi *agir* maintenant ?

Le burnout maternel et professionnel n'est pas une faiblesse : c'est la conséquence d'un système qui surcharge les femmes sur deux fronts simultanés — la vie familiale et la vie professionnelle.

Les identités s'effacent, le sens se perd, l'estime s'érode. Sans accompagnement adapté, le retour à l'emploi est long, douloureux et souvent reproduit les mêmes schémas.

Mon expertise de terrain, combinée aux outils du coaching opérationnel, permet d'agir sur la structure profonde — valeurs, croyances, comportements — pour un changement durable.

Perte d'identité professionnelle

01

Après un congé maternité ou un licenciement, les femmes ne se reconnaissent plus dans leur rôle. La dissonance cognitive s'installe.

Surcharge mentale & conciliation

02

Gérer deux sphères de vie sans soutien suffisant génère un épuisement chronique que le simple repos ne résout pas.

Fausse croyances & blocages

03

Les jugements de valeur, les drivers "soi parfaite", les peurs du regard des autres paralysent la reprise d'activité.

Concessions sans boussole

04

Salaire, mobilité, poste : sans travail sur soi, les concessions se font sans cohérence avec les vraies valeurs et besoins.

OFFRE B2C — FEMMES

Programmes *individuels*

Trois programmes conçus selon les phases du modèle Hudson — de l'urgence émotionnelle à la reconstruction identitaire complète.



Programme Ancrage

PHASE DE STABILISATION

Pour les femmes en plein choc ou déni post-burnout. L'objectif : sécuriser l'identité, accueillir les émotions, sortir du déni en douceur. Posture basse du coach.

4 séances • 1 mois

COURBE DU DEUIL

CMA

ACCUEIL ÉMOTIONNEL

490 €



Programme Reconstruction

★ PROGRAMME PHARE

Un parcours complet de reconstruction identitaire et professionnelle. Du deuil à la projection, des croyances à l'action. Avec outils systémiques et plan stratégique personnalisé.

10 séances • 3 mois

PFDO

BATESON

DILTS

HUDSON

ANALYSE TRANSACT.

1 490 €



Programme Conciliation

REPRISE & ÉQUILIBRE

Pour les femmes prêtes à reprendre une activité et qui veulent construire un équilibre vie privée/vie pro durable.
Focus gestion du stress, plan d'action et écologie du projet.

6 séances • 6 semaines

GESTION STRESS

IMPACT/HORS IMPACT

DRIVERS

790 €

MÉTHODOLOGIE

Le parcours *type*

Chaque accompagnement suit une logique en 5 temps, ancrée dans les cycles de changement de Hudson et les niveaux neurologiques de Bateson/Dilts. Pas de solutions toutes faites : chaque parcours est co-construit avec la cliente, à son rythme, dans le respect de sa carte du monde.



I

Diagnostic partagé

Séance découverte, PFDO, cartographie des stresseurs et de l'identité actuelle

2

Travail du deuil

Courbe de Kübler-Ross, accueil des émotions, sortie du déni, travail sur les croyances limitantes

3

Reconstruction identitaire

Domaines de Bateson, niveaux de Dilts, 6 valeurs fondamentales, arbre de vie

4

Plan stratégique

Objectifs écologiques, gestion du stress, zones d'influence, plan d'action concret

5

Autonomie & ancrage

Consolidation des acquis, prévention des rechutes, posture adulte autonome

OFFRE B2B — ENTREPRISES & RH

Prévenir & *accompagner*
au sein de votre organisation



Formation Managers & RH

Comprendre les signaux précurseurs du burnout, décoder les dissonances cognitives des collaborateurs, adopter une posture managériale préventive.

→ Identifier les 5 manifestations du burnout (émotionnel, physique, cognitif, comportemental, motivationnel)

Pourquoi investir dans la prévention du burnout ?

Le coût du burnout pour une entreprise dépasse largement celui de la prévention : absentéisme, turnover, perte de compétences, dégradation du climat social, risques juridiques.

Mon expertise cumule la connaissance du terrain (conseillère emploi auprès des cadres) et les outils du coaching systémique — une combinaison rare pour agir à la fois sur l'individu et sur l'organisation.

+2.5M

SALARIÉS EN BURNOUT EN IDF

3×

NIVEAU D'ACCÈS POST-COVID

57%

VEULENT PARTIR MAIS NE PEUVENT PAS

46%

FEMMES EN DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

DEMANDER UN DEVIS ENTREPRISE

BOÎTE À OUTILS

Des outils
éprouvés

Chaque outil est mobilisé avec stratégie et tactique selon la phase dans laquelle se trouve la cliente. Pas d'application mécanique — une utilisation consciente au service de l'identité et du changement.

PFDO

OBJECTIF

Protocole de Formulation et Détermination de l'Objectif.
Clarifier, rendre concret, mesurer l'écologie du projet.

Domaines Bateson

SYSTÉMIQUE

Cartographie des niveaux Environnement →
Comportement → Capacités → Valeurs → Identité →
Appartenance.

Pyramide Dilts

NEUROLOGIQUE

Niveaux neuro-logiques pour résoudre les blocages au
niveau supérieur. Travail conscient/inconscient.

Roue d'Hudson

CYCLES DE VIE

Comprendre les 4 phases (Alignement,
Désynchronisation, Désengagement, Réintégration) pour
situer et accompagner.

Courbe du deuil

TRANSITION

Modèle Kübler-Ross adapté à la perte d'emploi et au
burnout. Posture du coach à chaque phase.

CMA

STRESS

Capacité Maximale d'Absorption. Identifier les stressors
internes/externes, zones d'impact et d'influence.

Analyse Transact.

COMPORTEMENTAL

Drivers, positions de vie, règle des 3P (Permission,
Puissance, Protection) pour lever les auto-sabotages.

6 Passions/Valeurs

IDENTITÉ

Identité, réussite, intimité, jeu/créativité, service, sens.
Redonner de l'énergie vers la source motivationnelle.

INVESTISSEMENT

Tarifs *transparents*

Financement possible via CPF, Plan de Développement des Compétences
(entreprise), ou paiement en 3x. Devis personnalisé pour les entreprises.

B2C — INDIVIDUEL

Programme Ancrage

€490

4 séances — 1 mois

- ✓ 4 séances de 1h en visio ou présentiel
- ✓ Courbe du deuil & accueil émotionnel
- ✓ Outil CMA — cartographie du stress
- ✓ Compte-rendu de séance
- ✓ Suivi WhatsApp entre séances

COMMENCER

LE PLUS COMPLET

B2C — INDIVIDUEL

Programme Reconstruction

€1490

10 séances — 3 mois

- ✓ 10 séances de 1h en visio ou présentiel
- ✓ PFDO + Bateson + Dilts + Hudson
- ✓ Travail des valeurs & croyances
- ✓ Analyse transactionnelle — levée des drivers
- ✓ Plan stratégique de reprise d'emploi
- ✓ Compte-rendu + plan d'action à chaque séance
- ✓ Suivi WhatsApp + 1 session bonus à 6 mois
- ✓ Paiement possible en 3×

B2B — ENTREPRISE

Offre Organisation

Sur devis

Formations • Ateliers • Audit

- ✓ Formation managers & RH (demi-journée / journée)
- ✓ Ateliers collectifs salariées (groupes 6–12 pers.)
- ✓ Coaching individuel intégré dispositif RH
- ✓ Audit RPS & recommandations organisationnelles
- ✓ Financement PDC, OPCO, ou FIFPL
- ✓ Devis personnalisé sous 48h
- ✓ Intervention en IDF & à distance

DEMANDER UN DEVIS

POURQUOI MOI ?

Une expertise
unique sur
ce terrain

Il ne suffit pas de connaître les outils du coaching. Il faut avoir vu de l'intérieur comment les femmes arrivent brisées sur le marché de l'emploi, comment les entreprises produisent et ignorent cet épuisement.

J'ai cette double lecture — celle du terrain et celle du coaching — et c'est ce qui rend mon accompagnement opérationnel, pas théorique.



Coach certifiée RNCP Niveau 1

Certification Linkup Coaching — formation en approche systémique, PNL, analyse transactionnelle, supervision continue.



Conseillère emploi cadres — expérience terrain

Des années d'accompagnement de femmes cadres en burnout au sein d'un opérateur du placement. Je connais la réalité du marché de l'emploi de l'intérieur.



Approche systémique & opérationnelle

Les outils ne sont pas appliqués mécaniquement — ils sont sélectionnés et maniés avec tactique selon la phase et le profil de chaque femme.



Posture basse & rapport collaboratif

Je ne sauve pas, je n'impose pas. Je crois aux ressources de chaque femme et mon rôle est de les rendre visibles à ses propres yeux.



Vision B2C + B2B intégrée

Je peux travailler avec la femme ET avec l'organisation qui l'emploie — en gardant la confidentialité et l'éthique comme lignes directrices absolues.

PRENDRE CONTACT

Parlons de
votre situation

Un appel découverte de 30 minutes, gratuit et sans engagement, pour définir ensemble le programme qui correspond à votre situation ou aux besoins de votre organisation.

RÉSERVER UN APPEL DÉCOUVERTE

DEVIS ENTREPRISE

SD COACHING — Salma Daress · Coach Professionnelle RNCP Niveau 1 · Linkup
Coaching DCC159