ecf
FORMATIONS
PROGRAMME DE
FORMATION

Gérer la charge mentale en cabinet d'expertise

CONTEXTE ET PROBLÉMATIQUES LIÉS À LA FORMATION

« Travailler mieux, ce n'est pas faire plus. C'est faire avec justesse, avec lucidité, et avec respect de soi. »

MÉTHODOLOGIE PÉDAGOGIQUE ET SUPPORTS UTILISÉS

- Un quiz ou QCM de positionnement est envoyé avant et/ou pendant la formation ; un quiz d'évaluation finale est envoyé après la formation.
- Support de formation transmis au participant par e-mail ou via une plateforme dédiée avant la formation.
- Diaporama PowerPoint projeté pendant la formation.
- Illustrations, exercices d'application, cas pratiques et mises en situation.
- L'apprentissage se consolide par l'interaction collaborative permanente durant la formation.

PUBLICS, PRÉREQUIS, NIVEAU

Publics cibles

Experts-comptables, collaborateurs encadrants, associés et managers de cabinet.

Prérequis

Aucun.

Matériel nécessaire

Bloc-notes ou ordinateur personnel selon les besoins de la formation.

Niveau d'expertise

Fondamentaux.

MODALITÉS DE SUIVI PÉDAGOGIQUE ET D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Le suivi pédagogique est assuré en temps réel par le formateur, à travers l'observation des participants, leur implication dans les échanges et la réalisation des exercices pratiques. Le formateur ajuste le rythme en continu selon les besoins du groupe et les situations rencontrées.

Évaluation des connaissances et des acquis

- Avant la formation : un questionnaire de positionnement est envoyé pour identifier les attentes et le niveau initial.
- Pendant la formation : démonstrations, quiz, cas pratiques, mises en situation et échanges synchrones.
- À l'issue de la formation : QCM et quiz final permettant de mesurer les acquis, la progression pédagogique et votre perception de l'évolution de vos compétences au regard des objectifs.

Évaluation de la satisfaction

Un questionnaire de satisfaction est transmis à l'issue de la formation afin d'évaluer la qualité de l'action, l'animation, les supports, l'organisation et l'atteinte des objectifs.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de cette formation, vous serez en mesure de :

- Comprendre les mécanismes de la charge mentale dans la profession.
- Identifier les causes principales de tension, de stress et d'usure.
- Reconnaître les freins à une gestion saine de la charge : déni, isolement, rigidité.

DATES ET LIEUX DE FORMATION

Présentiel – Paris

Places limitées.

20/11/2026

formations@e-c-f.fr · 01 47 42 08 60

Délai d'accès : selon les dates programmées, les places disponibles et la validation administrative de l'inscription.

• Expérimenter des pistes de régulation sur les plans physique, psychique et stratégique. • Mettre en œuvre un plan d'actions personnalisable pour soi et son équipe.	

ECF FORMATIONS | PROGRAMME DE FORMATION

PRÉSENTIEL
Formation en salle

DURÉE, HORAIRES ET FORMAT

Durée : **7 heures**

Plages horaires : **09 h 00 - 17 h 00**

Format : **Présentiel**

Participants maximum : **20**

FORMATEUR(TRICE)

Eric BERBERES

Expert-comptable.

LES PLUS DE LA FORMATION

- Une formation concrète, construite autour de situations rencontrées en cabinet.
- Des échanges directs avec le formateur et entre participants.
- Des cas pratiques facilitant l'appropriation des concepts.
- Un accompagnement de proximité et un rythme ajusté au groupe.
- Un support complet remis à chaque participant, intégrant les dernières évolutions.

ATTESTATION ET DOCUMENTS REMIS

Une attestation de fin de formation est délivrée à l'issue de la formation, sous réserve de participation effective en totalité et de réalisation des évaluations prévues.

Documents remis

Support participant, ressources pédagogiques, exercices, annexes, quiz et QCM selon le format.

ENGAGEMENT

Vous vous engagez dans votre formation.

- Complétez votre questionnaire préparatoire.
- Votre formateur reçoit votre évaluation et vos objectifs de progrès.
- Auto-évaluez vos compétences pour mesurer vos progrès à l'issue de la formation.

TARIFS INTER

Tarifs inter, par participant.

Non adhérent : **540 € HT** (648 € TTC)

Adhérent Pack bleu : **430 € HT** (516 € TTC)

Adhérent Pack argent / or / platine : **320 € HT** (384 € TTC)

Adhérent CJEC-ANECS également adhérent ECF : **260 € HT** (312 € TTC)

TVA 20 %.

PLAN DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

PLAN DÉTAILLÉ

Module 1 — Diagnostic de la charge mentale dans la profession

Prendre conscience de l'ampleur et de la spécificité de la charge mentale dans la profession comptable, en s'appuyant sur des données concrètes, des retours d'expérience et des outils de diagnostic accessibles à tous.

1. Les spécificités du métier d'expert-comptable.
2. Typologie des sources de tension.
3. Témoignages et retours du terrain.
4. Autodiagnostic individuel.
5. Débrief collectif et prise de conscience.

Module 2 — Comprendre les freins à une régulation efficace

Analyser les mécanismes internes et culturels qui empêchent les professionnels d'agir sur leur surcharge : comportements d'auto-sabotage, représentations limitantes et blocages collectifs.

1. Le déni, bouclier mental et piège professionnel.
2. Le perfectionnisme et la culpabilité.
3. Le manque de valorisation des missions invisibles.
4. Le déficit de management et de culture du dialogue.
5. L'illusion de la maîtrise permanente.

Module 3 — Agir concrètement sur les plans physique et psychique

Proposer des leviers d'action concrets et personnalisables pour réduire la charge mentale par des pratiques de régulation physique, mentale et émotionnelle, compatibles avec la réalité du quotidien professionnel.

1. Prendre soin de son corps pour alléger son esprit.
2. Travailler la régulation mentale et émotionnelle.
3. Mettre en place des règles de vie professionnelles plus saines.
4. Travailler sur l'équilibre de vie global.

Module 4 — Reprendre la main sur sa stratégie pour alléger sa charge

Reconnecter les participants à leur posture de décideur stratégique, avec des outils simples pour reprendre du contrôle sur leur organisation et clarifier leurs priorités.

1. Hiérarchiser, prioriser, alléger.
2. Clarifier ses priorités stratégiques.
3. Repenser l'organisation du cabinet.
4. Mettre en place son plan d'auto-régulation.

Module 5 — Mise en pratique et engagements

Consolider les apports précédents en amenant chaque participant à formaliser un plan d'action personnel et collectif, pour ancrer les changements dans le temps.

1. Atelier de synthèse : mes signaux, mes leviers, mes actions.
2. Engagements personnels et partagés.
3. Outils de suivi et de consolidation.
4. Anticiper les résistances et installer les bonnes conditions de changement.

CONCLUSION	Synthèse des points clés, réponses aux questions et validation des acquis.
PLAN DES ANNEXES	Cas pratiques, fiches mémo et ressources complémentaires.

PRÉSENTIEL
Formation en salle

MOYENS D'ORGANISATION, D'ACCOMPAGNEMENT ET D'ASSISTANCE

CONTACT ADMINISTRATIF	CONTACT PÉDAGOGIQUE	ORGANISATION ET LOGISTIQUE
Inscriptions, conventions, convocations, programme, support, attestations. **formations@e-c-f.fr** **01 47 42 08 60** Du lundi au vendredi, 9 h - 17 h.	Questions sur le contenu, les exercices et les notions abordées : réponse apportée directement ou relayée au formateur. **Eric BERBERES**	Questions logistiques, accès à la salle, organisation de la journée. **formations@e-c-f.fr** **01 47 42 08 60**

ACCESSIBILITÉ	
	Toutes nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Afin d'étudier les besoins d'adaptation, les participants sont invités à contacter le référent handicap en amont de la formation. Référent handicap ECF Formations : **formations@e-c-f.fr · 01 47 42 55 74**