

BOOSTCOMP
VISER L'EXCELLENCE
★★★★★

5 piliers complémentaires
pour consolider vos
compétences, affirmer votre
posture d'acteur stratégique
et réguler durablement votre
charge mentale.



CATALOGUE 2026

Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des
catégories d'actions suivantes :

Actions de formation

**Fort-de-France
Paris**



De l'urgence à la stratégie : reprendre les commandes.

Après plus 20 ans d'expérience professionnelle dont 15 ans en office management, passés au cœur de l'organisation et du pilotage d'entreprise, j'ai choisi de créer BoostComp', mon organisme de formation certifié Qualiopi.

Trop de professionnels s'épuisent dans l'exécution pure, faute de méthodes et de recul.

Chez BoostComp', ma mission est simple : vous donner les clés pour sortir du mode " exécutant " et devenir un acteur stratégique dans votre organisation.

J'ai conçu ces 5 piliers non pas comme des formations théoriques, mais comme des leviers opérationnels. Ils forment un écosystème complet où la compréhension des chiffres et des processus rencontre l'écologie personnelle. Parce que l'excellence n'est pas une question de volume horaire, mais de justesse dans l'action.

Sabrina Bessard

Mon ADN pédagogique : l'efficacité par le diagnostic

1. L'AUDIT :

On ne transforme pas ce qu'on n'a pas mesuré. Chaque parcours débute par un autodiagnostic guidé pour identifier vos zones de friction réelles.

2. L'ACTION :

Pas de concepts abstraits. Vous repartez avec des roadmaps, des plans de régulation et des outils configurés pour votre propre quotidien.

3. LA POSTURE :

Au-delà de l'outil, nous travaillons sur votre positionnement pour que vous soyez reconnu comme un pivot stratégique dans votre organisation.

LES MODULES

01

EFFICACITÉ (2 jours)

L'audit-action : Reprenez le contrôle de votre poste

02

STRUCTURE (3 jours)

Concevoir et déployer des procédures opérationnelles, de l'audit au suivi

03

STRATÉGIE & KPIs (3 jours)

Aider à la prise de décision : construire et interpréter des KPIs financiers essentiels.

04

VISION (3 jours)

Aligner ses ambitions et concrétiser son projet sur 12 mois.

05

EQUILIBRE (6 heures)

Dompter la surcharge cognitive pour transformer le stress en sérénité opérationnelle.



CALENDRIER & TARIFS

Effacité & Organisation

L'audit-action : Reprenez le contrôle de votre poste



Une formation immersive en 2 jours pour passer d'une posture réactive à une posture proactive grâce à des méthodes concrètes et un audit personnalisé.

2026

Sabrina Bessard

Jour 1

L'arsenal de l'organisation

Catégorisation des tâches, priorisation stratégique, Tips et panorama du stack numérique existant.

Méthodologie et posture

Maîtrise des méthodes. Gestion des interruptions et méthode DESC. Lancement de l'audit.

Intersession

Audit en immersion sur votre propre poste. Analyse des problématiques, des causes et choix des solutions à valeur ajoutée

Jour 2

Transformation

Restitution individuelle des audits de poste. Débriefing collaboratif, partage de bonnes pratiques et recommandations d'expert.

Plan d'action et clôture

Session de co-développement pour affiner les solutions. Validation de la feuille de route immédiate

Pourquoi vous inscrire ?

- Formatrice pour adultes certifiée SIPCA : Sabrina Bessard + 20 ans d'expérience professionnelle dont 15 ans en Office Management
- Utilisation de nombreuses méthodes et techniques pédagogiques
- Approche axée sur l'échange, le partage d'expériences avec de nombreuses activités interactives
- Format en présentiel : petit groupe de 10 apprenants pour une expérience optimale

Méthodes pédagogiques utilisées

- Méthodes Expositives
- Méthodes interrogatives
- Méthodes actives

Modalités d'évaluation

- Évaluation diagnostique en distanciel
- Évaluations formatives en présentiel
- Évaluation de satisfaction des apprenants en distanciel asynchrone

Public :

- Cadres et managers intermédiaires
- Responsables d'activité
- Experts métiers avec forte charge organisationnelle
- Auto-entrepreneurs
- Assistants de direction ou OM

Pré-requis

Occuper un poste nécessitant l'organisation et la priorisation de plusieurs activités.
Expérience professionnelle de 2 à 3 ans minimum

Accessibilité en situation de handicap

La formation est accessible à certaines personnes en situation de handicap. N'hésitez pas à me contacter pour toute demande de précision sur ce point.

2 jours en présentiel : 980,00 €
Organisme de formation certifié Qualiopi
Possibilité de financement OPCO



Une formation immersive en 2 jours pour passer d'une posture réactive à une posture proactive grâce à des méthodes concrètes et un audit personnalisé.

@ sabrina.bessard@boostcomp.fr

Sabrina Bessard

Structure & Procédures

Concevoir et déployer des procédures opérationnelles, de l'audit au suivi



Auditer ses circuits internes, diagnostiquer les dysfonctionnements et modéliser des procédures.

2026

Jour 1

Les fondamentaux

Pourquoi et quand documenter ?
Les étapes de construction, les infos et les différents formats.

Audit de l'existant

Apprendre à observer et décortiquer un circuit (existant ou à créer) pour identifier les points de friction et les "trous" dans la raquette.

Étude de cas (Groupe)

Lancement de l'analyse d'un circuit réel, identifier les flux actuels. Préparation de l'audit.

Jour 2

Diagnostic critique

Identifier les causes et mesurer leurs impacts sur la structure.

Plan d'action

Établir des fiches d'actions correctives et choisir le format de procédure idéal (visuel, texte, vidéo).

Formalisation

Définir la forme finale de la procédure selon des critères de pertinence et création commune d'une fiche de procédure intégrant la matrice RACI.

Intersession

Production Individuelle

Mission terrain :

- Analyse de l'existant d'une procédure sur votre propre poste,
- Définition du plan d'action
- Rédaction de la procédure finale avec la méthode RACI.

Jour 3

Restitution

Soutenances individuelles : présentation orale de votre projet de structuration au groupe.

Debrief

Débriefing de groupe avec la formatrice et conseils personnalisés par la formatrice pour valider la fiabilité et la clarté de vos procédures.

Pourquoi vous inscrire ?

- Formatrice pour adultes certifiée SIPCA : Sabrina Bessard + 20 ans d'expérience professionnelle dont 15 ans en Office Management
- Approche axée sur l'échange, le partage d'expériences et la mise en pratique
- Format en présentiel : petit groupe de 10 apprenants maximum pour une expérience optimale

Méthodes pédagogiques utilisées

- Méthodes Expositives
- Méthodes interrogatives
- Méthodes actives

Public :

- Managers ou référents métier qui doivent analyser, structurer et formaliser un processus de travail
- Managers et responsables opérationnels
- Assistants de direction / OM
- Dirigeants de TPE/PME ou auto-entrepreneurs

Modalités d'évaluation

- Évaluation diagnostique en distanciel
- Évaluations formatives en présentiel
- Évaluation sommative en présentiel
- Évaluation de satisfaction

Pré-requis

Avoir connaissance de son organisation ou de son service
Expérience professionnelle de 1 an minimum

Accessibilité en situation de handicap

La formation est accessible à certaines personnes en situation de handicap. N'hésitez pas à me contacter pour toute demande de précision sur ce point.

3 jours en présentiel : 1500,00 €
Organisme de formation certifié Qualiopi
Possibilité de financement OPCO



Une formation immersive en 3 jours pour transformer le chaos opérationnel en un système de procédures claires, fluides et transmissibles.



sabrina.bessard@boostcomp.fr

Sabrina Bessard

Stratégie & KPIs

*Aider à la prise de décision :
construire et interpréter des KPIs
financiers essentiels pour sécuriser sa
prise de décision.*



Une formation immersive en 3 jours
pour passer de la saisie de données
au pilotage stratégique de la
performance.

2026

Sabrina Bessard

Jour 1 Comprendre pour décider

Les 3 piliers du suivi financier

- KPI 1 : Le CA sous tous ses angles
- KPI 2 : Le Seuil de rentabilité
- KPI 3 : Le Cash-flow (Trésorerie).

La construction budgétaire

Différencier budget prévisionnel et la réalité comptable. Anticiper les dépenses.

Étude de cas

Lancement de l'étude de cas globale. Exercice individuel.

Jour 2 Sélectionner et déployer

Choisir ses indicateurs

- Pourquoi limiter ses KPIs ?
- Comment aligner les indicateurs sur les objectifs stratégiques du dirigeant.
- Les critères de sélection

La Méthode SMART appliquée aux KPIs

- Transformer une intention floue en indicateur SMART
- Quelles " fréquences " : quand et pourquoi regarder chaque chiffre ?

Mise en pratique

Intersession

Appropriation

Rédaction de l'argumentaire : Justifier le choix des indicateurs SMART sélectionnés lors du J2.

Jour 3 Devenir partenaire stratégique

Analyse des écarts et interprétation

Savoir faire parler les chiffres : pourquoi les résultats divergent-ils du budget ? Détecter les signaux d'alertes et identifier les causes potentielles.

Posture et aide à la décision

- Simulation " Point stratégique " : présentation du diagnostic au dirigeant (jeu de rôle).
- Force de proposition : Défendre le choix de ses KPIs et suggérer 3 actions correctives concrètes basées sur l'analyse.

Pourquoi vous inscrire ?

- Formatrice pour adultes certifiée SIPCA : Sabrina Bessard + 20 ans d'expérience professionnelle dont 15 ans en Office Management
- Approche axée sur l'échange, le partage d'expériences et la mise en pratique
- Format en présentiel : petit groupe de 10 apprenants maximum pour une expérience optimale

Méthodes pédagogiques utilisées

- Méthodes Expositives
- Méthodes interrogatives
- Méthodes actives

Modalités d'évaluation

- Évaluation diagnostique en distanciel
- Évaluations formatives en présentiel
- Évaluation sommative en présentiel
- Évaluation de satisfaction

Public :

- Responsables de département
- Professionnel en évolution
- Auto-entrepreneurs
- Office Managers

Pré-requis

- Une expérience professionnelle en entreprise
- Une culture chiffres minimale (lire un tableau de bord)
- Pas de formation comptable ou financière obligatoire

Accessibilité en situation de handicap

L'accessibilité aux formations est étudiée au cas par cas, selon la nature du handicap. N'hésitez pas à me contacter pour toute demande de précision sur ce point.

3 jours en présentiel : 1650,00 €
Organisme de formation certifié Qualiopi
Possibilité de financement OPCO



3 jours pour transformer vos données chiffrées en un pilotage stratégique clair, précis et serein.

@ sabrina.bessard@boostcomp.fr

Sabrina Bessard

Jour 1 Audit de situation & projection (Clarifier)

Mise en lumière

Échanger sur les enseignements du diagnostic réalisé en amont de la formation pour identifier les points de blocage et les leviers de motivation

Définition du projet

Clarifier ce que l'on souhaite améliorer et construire les piliers de son nouveau projet professionnel.

Projection à 12 mois

Déterminer la cible à atteindre et définir les axes de changement prioritaires.

Jour 2 Planification & Stratégie (Structurer)

Finalisation objectifs

Affiner ses ambitions pour les rendre concrètes et réalisables et mesurables.

Plan d'action

Décliner son projet en étapes clés et organiser sa progression.

Temporalité

Fixer les échéances et les deadlines pour sécuriser la mise en œuvre du projet sur l'année.

Jour 3 Conception & Restitution (Concevoir)

Matérialisation

- **Création du Vision Board** : Matérialiser visuellement son projet professionnel et la trajectoire définie lors des jours précédents.
- **Présentation du projet** : Partager sa vision et sa roadmap devant le groupe pour affirmer ses choix.

Pour qui ?

Tout public souhaitant reprendre les commandes de sa carrière, en quête de motivation ou ayant un souhait de changement au niveau professionnel.

- Salariés en reconversion ou en questionnement sur leur avenir professionnel
- Personnes en recherche de sens dans leur travail
- Cadres ou managers souhaitant changer de cap
- Auto-entrepreneurs voulant repositionner leur activité

Pourquoi vous inscrire ?

- Un format interactif et dynamique pour sortir de la solitude décisionnelle.
- Une méthode qui privilégie le passage à l'action plutôt que la théorie.

Méthodes

- Coaching de groupe
- Ateliers créatifs
- Méthodes actives.

Evaluations

- Questionnaire amont,
- Exercices de projection, présentation finale.
- Évaluation de satisfaction

Accessibilité en situation de handicap

L'accessibilité aux formations est étudiée au cas par cas, selon la nature du handicap. N'hésitez pas à me contacter pour toute demande de précision sur ce point.

3 jours en présentiel : 1200,00 €
Organisme de formation certifié Qualiopi
Possibilité de financement OPCO



Un atelier intensif de 3 jours pour redonner du sens à votre trajectoire et transformer votre vision en un plan d'action concret et inspirant.

@ sabrina.bessard@boostcomp.fr

Sabrina Bessard

ATELIER EQUILIBRE

Dompter la surcharge cognitive pour transformer le stress en sérénité opérationnelle



Diagnostiquez vos points de saturation et ancrez des habitudes concrètes pour alléger durablement votre esprit. Un atelier pour passer de la surcharge à une énergie retrouvée.

2026

Sabrina Bessard

Jour 1
3 heures

Diagnostiquer & Outiller

- **Comprendre la charge mentale** : Analyse des mécanismes, des symptômes et auto-diagnostic pour identifier ses propres facteurs de surcharge.
- **Stratégies de régulation** : Maîtriser les priorités, gérer son focus et traiter les imprévus.
- **Écosystème numérique** : Panorama et sélection des outils adaptés pour centraliser ses tâches
- **Communication protectrice** : Apprendre à poser des limites et à déléguer pour préserver son espace mental.

Intersession

Application des méthodes choisies et préparation de son plan d'action personnalisé pour la session suivante.

Jour 2
3 heures

Restituer & Pérenniser

- **Atelier de restitution** : Présentation individuelle et partage des plans d'actions mis en place.
- **Coaching de groupe** : Analyse collective des premières réussites, levée des freins et ajustements personnalisés.
- **Ancrage des habitudes** : Mise en place de rituels de déconnexion et de routines pour maintenir l'équilibre sur la durée.

Pour qui ?

Tout professionnel souhaitant réduire sa charge mentale professionnelle, gagner en clarté et préserver son capital énergie.

Pourquoi vous inscrire ?

- Un format court et efficace pour des résultats immédiats.
- Une approche basée sur l'écologie personnelle et l'hygiène mentale.

Méthodes

- Echanges en groupe,
- Autodiagnosics guidés,
- Plan d'action guidé

Evaluations

- Evaluation diagnostique
- Exercices d'application
- Présentation du plan d'action final
- Questionnaire de satisfaction

Accessibilité en situation de handicap

L'accessibilité aux formations est étudiée au cas par cas, selon la nature du handicap. N'hésitez pas à me contacter pour toute demande de précision sur ce point.

Durée : 6 heures au total (2 sessions de 3h).
Organisme de formation certifié Qualiopi
Possibilité de financement OPCO



Deux sessions interactives pour diagnostiquer votre charge mentale et ancrer les habitudes d'une sérénité opérationnelle durable.

Vos rendez-vous 2026 !

Thématique	Titre de la formation (Objectif Bloom)	Format	Durée	FORT-DE-FRANCE	PARIS	Tarifs 2026
Efficacité	Efficacité & Organisation L'audit-action : Reprenez le contrôle de votre poste d'Office Manager grâce à l'organisation	Présentiel + Distanciel asynchrone	2 jours (1j/sem)	12 et 19 Juin	8 et 15 septembre	980,00 €
Structure	Structure & Procédures concevoir et déployer des procédures opérationnelles, de l'audit au suivi.	Présentiel + Distanciel asynchrone	3 jours (2j + 1j)	8, 9 et 15 Juin	22, 23 et 29 septembre	1 500,00 €
Stratégie	Stratégie & KPIs Aider à la prise de décision : construire et interpréter des KPIs financiers essentiels pour sécuriser sa prise de décision.	Présentiel + Distanciel asynchrone	3 jours (2j + 1j)	16, 17 et 29 Juin	6, 7 et 13 octobre	1 650,00 €
Vision	Vision & programmation Aligner ses ambitions et concrétiser son projet sur 12 mois	Présentiel + Distanciel asynchrone	3 jours (2j + 1j)	25, 26 Juin et 1 Juillet	20, 21 oct. et 24 nov.	1 200,00 €
Équilibre	Réguler sa charge mentale professionnelle : Dompter la surcharge cognitive pour transformer le stress en sérénité opérationnelle	Présentiel + Distanciel synchrone	2 x 3 heures	11 et 24 Juin	1er et 15 décembre	480,00 €

Prêt(e) à passer de l'exécution à la stratégie ?

Pour réserver votre session, obtenir un devis ou discuter des possibilités de prise en charge (OPCO), je suis à votre entière disposition.

Sabrina Bessard

sabrina.bessard@boostcomp.fr

Ce programme de formation et l'ensemble de son contenu (structure pédagogique, intitulés et méthodes) sont la propriété exclusive de Sabrina Bessard / BoostComp'. Toute reproduction, adaptation ou diffusion, même partielle, est strictement interdite sans autorisation préalable. Le non-respect de ces dispositions engage la responsabilité du contrevenant et peut donner lieu à des poursuites judiciaires.

Qualiopi 
processus certifié
 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**
La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des
catégories d'actions suivantes :
Actions de formation

Parce que votre excellence
opérationnelle commence là où
s'arrête la simple exécution
pour laisser place à votre
posture stratégique

Merci pour votre confiance et l'intérêt que vous portez à BoostComp! J'ai hâte de vous accompagner dans cette transformation.

Sabrina