



Formation Courte

Santé mentale : retrouver de la sérénité face à la charge mentale – session Managers

Identifier, réguler et agir pour préserver son énergie et celle de ses équipes

Mis à jour le 08/07/2026

A qui s'adresse la formation ?

Cadres (managers)
Cadres (experts)

Durée

2 jours

Prix de la formation

Tarif inter : 1 100 €
Eligible Pass'Pro

Lieu(x) des sessions

En présentiel à Saint Étienne
En présentiel à Paris

Déclinable sur mesure

Tarif sur demande
[Compléter le formulaire](#)

Objectifs

- Identifier les enjeux de la santé mentale et de la charge mentale dans son rôle de manager ou d'agent de direction
- Repérer les signaux précoces de mal-être et comprendre les facteurs de risque et de protection
- Prendre conscience de son fonctionnement, de ses limites et de son impact sur l'équipe pour préserver son équilibre personnel et professionnel
- Adopter une posture managériale favorisant la prévention, la confiance et la sécurité psychologique au sein de ses équipes
- Élaborer des outils et pistes d'action concrètes pour prévenir la surcharge, restaurer la confiance et favoriser un climat de travail sain

Contexte

Préserver sa santé mentale est aujourd'hui une compétence essentielle du management. Cette formation aide les participants à mieux comprendre les mécanismes de la charge mentale, à développer leur lucidité sur leurs pratiques et à mettre en place des stratégies concrètes favorisant un fonctionnement plus serein et durable, pour eux comme pour leurs équipes.

Afin de garantir un cadre d'échange confidentiel et entre pairs, **cette formation est proposée en sessions distinctes pour les managers et pour les agents de direction**. Les enjeux, responsabilités et réalités professionnelles étant différents, la séparation des publics permet des échanges plus libres et pleinement adaptés. Cette distinction permet d'aborder des situations concrètes et des enjeux propres à chaque rôle.

Vous êtes actuellement sur la page dédiée aux **managers**.

Si vous êtes **agent de direction**, veuillez accéder à la page et aux sessions qui vous sont dédiées [en cliquant ici](#).

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Programme

Une journée 100% dédiée aux dirigeants et managers pour prendre soin de sa santé mentale, échanger librement avec ses pairs et repartir avec des outils concrets pour mieux vivre son quotidien professionnel.

Jour 1 – Comprendre la charge mentale et libérer du temps

- Comprendre les concepts de santé mentale, charge mentale et leurs mécanismes



Formation Courte

Santé mentale : retrouver de la sérénité face à la charge mentale – session Managers

Identifier, réguler et agir pour préserver son énergie et celle de ses équipes

Mis à jour le 08/07/2026

- Décrypter ce qui alimente la surcharge : Identifier les causes de surcharge aux niveaux individuel, collectif et organisationnel
- Prendre conscience de la récupération comme levier de régulation
- Débattre du coût des pratiques de travail sur les ressources mentales via le jeu Dilemme
- Travailler sur les stratégies de délégation

Jour 2 – Gagner en lucidité et construire son plan d'action personnel

- Identifier ses biais cognitifs et leurs effets sur les comportements et la prise de décision
- Analyser son activité réelle et construire un agenda plus intentionnel
- Comprendre le rôle des émotions et choisir les bonnes stratégies de régulation émotionnelle
- Faire le point sur soi : Évaluer ses pratiques et ses besoins avec une plateforme numérique
- Définir des routines concrètes de préservation pour soi et sortir des cycles de surcharge

Intervenants :

Une équipe de docteurs en sciences cognitives qui ouvre les portes des laboratoires et transforme la science en leviers d'action concrets dans les organisations.

Méthodes pédagogiques

- Apports pédagogiques en face à face
- Mise en pratique : travaux collectifs et/ou individuels, études de cas, quiz, mises en situation, jeux de rôle, ateliers
- Temps d'échange : partages de pratiques, co-développement

Modalités pédagogiques

Formation en présentiel

- 2 jours

Horaires

- Séquence 1 : début 9h30 – fin 16h (dernier jour)

Évaluation

- Diagnostic de positionnement (auto-évaluation)
- Evaluation des acquis à l'issue de la formation (sommativ)
- Evaluation à chaud de la satisfaction

Compétences renforcées

- Porter les politiques RH et d'amélioration de la qualité de vie au travail
- Imaginer, soutenir et mettre en œuvre des pratiques professionnelles innovantes
- Appréhender les enjeux de la protection sociale et de son environnement
- Porter les enjeux et les valeurs de la Sécurité sociale et valoriser son action