Allégez la charge mentale de vos collaborateurs

Management - Développement personnel

23/11/2026

Public et prérequis

Managers formés aux fondamentaux du management et souhaitant s'améliorer pour obtenir durablement le meilleur de ses équipes

Managers en poste

Les objectifs

Décrire et évaluer la charge mentale de ses collaborateurs
Vérifier que les fondamentaux de l'animation d'équipe sont respectés
Rassurer et accompagner ses collaborateurs vers un mieux-être
Évaluer et alléger sa propre charge mentale

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques et de mises en situation
La formation est animée par des formateurs experts, validés par nos équipes pédagogiques et disposant de 5 à 10 années d'expérience dans leur domaine de compétences

Validation et certification

attestation de formation

Outils pédagogiques

Etudes de cas vécus
Mises en situations
Atelier interactif

Contenu de la formation

Décrire et évaluer la charge mentale de ses collaborateurs

Définir la charge cognitive, la charge émotionnelle et la charge mentale
Quantifier les éléments constitutifs de la charge mentale de chaque collaborateur
Identifier les signes de surcharge mentale

Vérifier que les fondamentaux de l'animation d'équipe sont respectés

Définir des objectifs SMART et des plans d'actions clairs
Clarifier et préciser le niveau d'exigence attendu
Vérifier les compétences, les moyens et la motivation nécessaires

Rassurer et accompagner les collaborateurs vers un mieux-être

Adopter une posture d'accompagnement orientée solutions
Eviter de communiquer son propre stress
Rassurer quant aux capacités et au niveau d'exigence attendu
Clarifier et arbitrer les priorités

RÉFÉRENCE
MGMT0065

CENTRES DE FORMATION
Beauvais

DURÉE DE LA FORMATION
2 jours / 14 heures

ACCUEIL PSH
Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + Promeo

• 60 ans d'existence
• Une communauté de 3 100 alternautes
• 24 000 stagiaires formés par an
• 3 500 entreprises qui nous font confiance

• Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
• L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
• La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
• Une pédagogie active
• Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

Evaluer et alléger sa propre charge mentale

Prendre soin de soi comme de ses collaborateurs
Naviguer entre maîtrise et lâcher prise

Modalité d’évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés