

# Allégez la charge mentale de vos collaborateurs

P R O M E O

Management - Développement personnel

10/07/2026

## 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 alternantes
- 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