Managers, preservez la santé mentale de vos collaborateurs

Management - Développement personnel

01/11/2026

Public et prérequis

Managers en perfectionnement

Experience requise en management

Les objectifs

Identifier les conséquences de période de crise pour les salariés
Repérer les nouvelles postures et compétences managériales nécessaires
Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de ses collaborateurs
Prendre soin de ses équipes et leur transmettre l'essentiel pour prendre soin de soi
Adopter une vision systémique et prendre soin de la planète

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Exposé sur les évolutions post-COVID / repérer les signaux dans l'entreprise
Exploitation du « Management par le CARE » : « Self-care », « Team-care » et « Planet-care »
Exercices pour prendre soin de soi et de ses équipes
Co-construction d'une vision systémique et des possibilités d'amélioration

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.

La formation peut être renforcée par un coaching individuel.

Validation et certification

Attestation de formation

Outils pédagogiques

Etudes de cas vécus
Jeux de rôle
Atelier interactif

Contenu de la formation

Identifier les conséquences de la pandémie sur la santé mentale

Les chiffres de la détresse psychologique en France.
Les attentes actuelles des collaborateurs
Les incertitudes, les paradoxes et l'accélération des transformations

Repérer les nouvelles postures et compétences managériales nécessaires

Développer l'agilité pour gérer l'incertitude
Arbitrer et prioriser avec authenticité

RÉFÉRENCE
MGMT0057

CENTRES DE FORMATION
Senlis, Beauvais, Compiègne, Saint-Quentin, Soissons, Amiens, Friville

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

Hybrider son management et doser le contrôle
Adopter le « Management par le CARE »

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de ses collaborateurs

« Self-Care »
Adopter une bonne hygiène de vie
Développer la pleine conscience et la gestion de ses émotions
Gérer sa fragilité et ses erreurs avec authenticité

Prendre soin de ses équipes

« Team-Care »
Valoriser les talents, révéler les potentiels
Adopter une communication non violente
Assurer la sécurité psychologique de ses collaborateurs
Évaluer le niveau de stress et détecter les signaux de détresse psychologique
Apporter les premiers secours

Adopter une vision systémique et prendre soin de la planète

« Planet-Care »
Intégrer la RSE et la QVT dans son approche du management
Impliquer les équipes dans la protection de l'environnement
Contribuer à valoriser la marque employeur

Modalité d’évaluation

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