

Comprendre et prévenir la surcharge mentale liée à la fonction managériale

Durée : 2 demi-journées : 2 x 3h30 soit 7h00 + 1h30 de suivi individuel

Format : Présentiel – Distanciel pour le suivi individuel **Tarif** : 790 € HT

Réf : M0531 - v09/26



Points forts : Une formation concrète pour comprendre ce qui alimente la surcharge mentale dans la fonction managériale et retrouver des marges de manœuvre face aux sollicitations, aux arbitrages permanents.
Des outils directement applicables pour préserver sa lucidité, son efficacité et son équilibre dans la durée.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes de la surcharge mentale dans l'activité managériale.
- Identifier les facteurs de surcharge et leurs impacts sur la prise de décision, les relations et l'efficacité au travail.
- Repérer les signaux d'alerte individuels et collectifs.
- Expérimenter des leviers concrets de régulation et de récupération.
- Développer des pratiques favorisant un fonctionnement plus soutenable.

Programme

► Comprendre les mécanismes de surcharge mentale et leurs impacts sur l'activité managériale

- Définir la charge mentale et ses spécificités dans la fonction managériale.
- Identifier les facteurs de surcharge : interruptions, arbitrages permanents, injonctions contradictoires, multitâche...
- Comprendre les mécanismes cognitifs en jeu : fragmentation attentionnelle, fatigue décisionnelle, mémoire altérée...
- Mesurer les impacts de la surcharge mentale sur l'efficacité, les relations de travail et la santé.
- Repérer ses signaux d'alerte et les manifestations de surcharge au sein de son équipe.

► Expérimenter des leviers de régulation immédiate

- Identifier les facteurs d'usure et les ressources soutenables.
- Identifier ses marges de manœuvre à partir des trois zones de pouvoir.
- Retrouver des marges de manœuvre dans les situations de pression.
- Expérimenter des techniques de régulation immédiate dans le quotidien

► Inter-session

Observation de situations génératrices de surcharge mentale.

Mise en pratique d'un ou plusieurs leviers de régulation expérimentés en formation.

Analyse des effets observés et des ressources mobilisées.

► Agir durablement pour préserver son efficacité managériale et son équilibre

- Retour d'expérience sur les expérimentations réalisées durant l'inter-session.
- Identifier les situations récurrentes de surcharge mentale et leurs mécanismes.
- Développer des pratiques de fonctionnement, d'organisation et de priorisation adaptées.
- Prévenir l'épuisement et préserver ses capacités d'action dans la durée.
- Utiliser la communication comme levier de prévention de la surcharge mentale, de clarification des attentes et de régulation des tensions.
- Construire sa boîte à outils anti-surcharge et sa trousse de secours.



Contact et Inscription

Ophélie HIRACHE 02.35.59.44.15 - ophelie.hirache@ceppic.fr

Comprendre et prévenir la surcharge mentale liée à la fonction managériale

Durée : 2 demi-journées : 2 x 3h30 soit 7h00 + 1h30 de suivi individuel

Format : Présentiel – Distanciel pour le suivi individuel **Tarif** : 790 € HT

Réf : M0531 - v09/26

Démarche pédagogique

Pour renforcer l'efficacité de la formation, nous proposons un dispositif complet en 3 temps :

1. Avant la formation – État des lieux

- ✓ Outils de positionnement et questionnaires de repérage analysés en toute confidentialité.
- ✓ Identifier à la fois les sources de stress et les forces/atouts de chaque participant.
- ✓ Personnaliser la formation pour adapter les apports aux réalités des participants et pour des bénéfices concrets.

2. Pendant la formation : expérimentation et mises en situation

- ✓ Ateliers pratiques.
- ✓ Exercices pratiques et mises en situation issus du quotidien managérial
- ✓ Expérimentation de techniques de régulation et d'outils de priorisation.
- ✓ Élaboration progressive de stratégies personnalisées.

3. Après la formation – un suivi ponctuel

- ✓ Retour d'expérience individuel à distance.
- ✓ Ajustements des stratégies mises en œuvre.
- ✓ Consolidation des acquis dans les pratiques professionnelles.

Formatrice : Experte en charge mentale, préparation mentale et accompagnement de managers. Formatrice consultante en QVCT, prévention des risques psychosociaux et santé mentale au travail, certifiée CNAM et INRS. Spécialisée dans l'accompagnement des environnements complexes, des managers et des dirigeants. Sentinelle APESA.

Public

Managers de proximité Managers intermédiaires. Dirigeants de TPE/PME assumant des responsabilités d'encadrement.

Prérequis

Pas d'exigence spécifique

Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques.

Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Accessibilité de la formation

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et disposent d'un ascenseur permettant l'accès à l'étage.

Pour toute question relative à l'accessibilité ou à l'aménagement de votre formation, vous pouvez contacter nos référents handicap : referenthandicap@ifa-rouen.fr

Indicateurs clés

916 personnes formées en Management et Communication en 2025

92 % Taux de satisfaction à chaud 2025

Dates de session

Mises à jour le 10/09/2026

Nous consulter



Contact et Inscription

Ophélie HIRACHE 02.35.59.44.15 - ophelie.hirache@ceppic.fr