

 **Points forts :** Une formation concrète pour reprendre le pouvoir sur son mental et piloter son entreprise dans un monde en perpétuel mouvement. Une approche humaine, confidentielle et orientée solutions. Des outils pratiques pour agir dès le lendemain.

Objectifs

- Définir la charge mentale du dirigeant et son impact sur les décisions.
- Identifier les signaux de surcharge mentale chez soi et son équipe.
- Utiliser des techniques pour muscler sa résilience et optimiser son mental.
- Développer des stratégies adaptées à la gestion de son entreprise.

Programme

► Décoder la charge invisible : comprendre pour mieux diriger

- Comprendre les mécanismes de la charge mentale et leurs impacts sur le discernement, la concentration et les choix clés.
- Définition de la charge mentale appliquée au contexte du leadership.
- Facteurs et mécanismes de surcharge : attention, mémoire, biais, tunnel décisionnel, isolement.
- Identification des signaux d'alerte.

► Actionner ses leviers : renforcer son mental

- Découvrir et expérimenter des techniques pour renforcer sa résilience, prévenir l'épuisement et optimiser son efficacité personnelle.
- Écologie du dirigeant : équilibre attentionnel, fonctionnement biologique.
- Identification des piliers de la résilience mentale.
- Gestion des émotions : accueillir, contenir, transformer.
- Prévention de l'épuisement : signaux d'alerte, routines de récupération mentale.

► Ancrer, agir, ajuster sa stratégie mentale

- Consolider les acquis, mettre en place des stratégies concrètes de gestion mentale, adaptées à la réalité et aux enjeux spécifiques.
- Trousse de secours mentale.
- Développer une posture de leadership centré, résilient et clairvoyant.
- Créer son quotidien de dirigeant centré.

Démarche pédagogique

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

1. Avant la formation – État des lieux

- ✓ Questionnaires validés, analysés en toute confidentialité
- ✓ Identifier à la fois les sources de stress et les forces/atouts de chaque participant.
- ✓ Personnaliser la formation pour des bénéfices concrets.

2. Pendant la formation – Immersion

- ✓ Apports théoriques, ateliers pratiques, introspection, partages entre pairs.
- ✓ Outils pratiques, mises en situation concrètes.
- ✓ Approche interactive et plan d'action personnalisé.

3. Après la formation – un suivi ponctuel

- ✓ Échange individuel un mois après.
- ✓ Ajustements et consolidation des acquis dans le quotidien.

Formatrices : Expertes en charge mentale, préparation mentale et accompagnement de dirigeants.



Contact et Inscription

Ophélie HIRACHE 02.35.59.44.15 - ophelie.hirache@ceppic.fr



Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

Public

- Dirigeants de PME / TPE, entrepreneurs, cadres stratégiques.
- Professionnels confrontés à un environnement complexe et incertain.

Prérequis

Aucun.

Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.

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

817 personnes formées en Management et Communication en 2024

91% Taux de satisfaction à chaud 2024

Dates de session

Mises à jour le 17/11/2025

Nous consulter

FO31 – Version C – P2 - Fiche programme stage court



Contact et Inscription

Ophélie HIRACHE 02.35.59.44.15 - ophelie.hirache@ceppic.fr



Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise