



Points forts : Un parcours concret pour mieux gérer la surcharge mentale, préserver son énergie et expérimenter des pratiques favorisant un équilibre durable au travail.

Objectifs

- Identifier les différentes formes de risques psychosociaux, leurs causes et leurs impacts sur la santé et le travail.
- Repérer les sources de stress, de surcharge mentale et les signaux d'alerte.
- Développer des stratégies opérationnelles de régulation et de prévention pour piloter durablement son équilibre.
- Optimiser sa communication interpersonnelle afin de réduire les tensions et prévenir les conflits.
- Élaborer un plan d'action individuel pour intégrer durablement les bonnes pratiques.

Programme

- **Comprendre les facteurs de déséquilibre et renforcer ses ressources au travail**
 - Intro : vidéo Cosmos Mental de PSYCOM
 - Prendre conscience de notre écosystème : comprendre les risques psychosociaux et leurs impacts
 - Identifier les effets de la surcharge mentale et de la fragmentation attentionnelle
 - Comprendre les mécanismes du stress et des émotions pour réguler au quotidien
 - Repérer des signaux d'alerte individuels pour passer à l'action de prévention
- **Développer des stratégies opérationnelles et durables pour préserver son équilibre**
 - Prévenir la surcharge mentale → outils d'organisation cognitive
 - Se préserver de l'épuisement → repères + facteurs d'alerte + prévention primaire
 - Appréhender les mécanismes des addictions → info préventive + usage compensatoire + hyper-connexion
 - Développer une communication efficace et prévenir les conflits
 - Composer son plan d'action individuel avec solutions durables et techniques de régulation immédiate.

Démarche pédagogique

- Pédagogie active.
- Ateliers pratiques et interactifs.
- Jeux de rôle et mises en situation.

Intervenante : 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

- Professionnels confrontés à un environnement complexe et incertain.
- Managers de proximité, managers intermédiaires.
- Entrepreneurs, dirigeants de PME / TPE.

Prérequis

Pas d'exigence spécifique



Contact et Inscription

Ophélie HIRACHE 02.35.59.44.15 - ophelie.hirache@ceppic.fr



Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

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.

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 07/09/2026

Nous consulter



Contact et Inscription

Ophélie HIRACHE 02.35.59.44.15 - ophelie.hirache@ceppic.fr



Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise