



Formation Courte

# Santé mentale : retrouver de la sérénité face à la charge mentale – session Agents de direction

Identifier, réguler et agir pour préserver son énergie et celle de ses équipes

Mis à jour le 09/07/2026

## A qui s'adresse la formation ?

Agents de direction

## Durée

2 jours

## Prix de la formation

Tarif inter : 1 100 €

Eligible Pass'Pro

## Lieu(x) des sessions

En présentiel à Paris

En présentiel à Saint Étienne

## Déclinable sur mesure

Tarif sur demande

[Compléter le formulaire](#)

## Objectifs

- Identifier les enjeux de la santé mentale et de la charge mentale dans son rôle de manager ou d'agent de direction
- Repérer les signaux précoces de mal-être et comprendre les facteurs de risque et de protection
- Prendre conscience de son fonctionnement, de ses limites et de son impact sur l'équipe pour préserver son équilibre personnel et professionnel
- Adopter une posture managériale favorisant la prévention, la confiance et la sécurité psychologique au sein de ses équipes
- Élaborer des outils et pistes d'action concrètes pour prévenir la surcharge, restaurer la confiance et favoriser un climat de travail sain

## Contexte

Préserver sa santé mentale est aujourd'hui une compétence essentielle du management. Cette formation aide les participants à mieux comprendre les mécanismes de la charge mentale, à développer leur lucidité sur leurs pratiques et à mettre en place des stratégies concrètes favorisant un fonctionnement plus serein et durable, pour eux comme pour leurs équipes.

Afin de garantir un cadre d'échange confidentiel et entre pairs, **cette formation est proposée en sessions distinctes pour les managers et pour les agents de direction**. Les enjeux, responsabilités et réalités professionnelles étant différents, la séparation des publics permet des échanges plus libres et pleinement adaptés. Cette distinction permet d'aborder des situations concrètes et des enjeux propres à chaque rôle.

Vous êtes actuellement sur la page dédiée aux **agents de direction**.

Si vous êtes **manager**, veuillez accéder à la page et aux sessions qui vous sont dédiées [en cliquant ici](#).

## Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

## Programme

**Une journée 100% dédiée aux dirigeants et managers pour prendre soin de sa santé mentale, échanger librement avec ses pairs et repartir avec des outils concrets pour mieux vivre son quotidien professionnel.**

**Jour 1 – Comprendre la charge mentale et libérer du temps**

- Comprendre les concepts de santé mentale, charge mentale et leurs mécanismes



Formation Courte

# Santé mentale : retrouver de la sérénité face à la charge mentale – session Agents de direction

Identifier, réguler et agir pour préserver son énergie et celle de ses équipes

Mis à jour le 09/07/2026

- Prendre conscience de la récupération comme levier de régulation
- Débattre du coût des pratiques de travail sur les ressources mentales via le jeu Dilemme
- Travailler sur les stratégies de délégation

## Jour 2 – Gagner en lucidité et construire son plan d'action personnel

- Identifier ses biais cognitifs et leurs effets sur les comportements et la prise de décision
- Analyser son activité réelle et construire un agenda plus intentionnel
- Comprendre le rôle des émotions et choisir les bonnes stratégies de régulation émotionnelle
- Faire le point sur soi : Évaluer ses pratiques et ses besoins avec une plateforme numérique
- Définir des routines concrètes de préservation pour soi et sortir des cycles de surcharge

### Intervenants :

Une équipe de docteurs en sciences cognitives qui ouvre les portes des laboratoires et transforme la science en leviers d'action concrets dans les organisations.

## Méthodes pédagogiques

- Apports pédagogiques en face à face
- Mise en pratique : travaux collectifs et/ou individuels, études de cas, quiz, mises en situation, jeux de rôle, ateliers
- Temps d'échange : partages de pratiques, co-développement

## Modalités pédagogiques

### Formation en présentiel

- 2 jours consécutifs

### Horaires

- Séquence 1 : début 9h30 – fin 16h (dernier jour)

## Évaluation

- Diagnostic de positionnement (auto-évaluation)
- Evaluation des acquis à l'issue de la formation (sommativ)
- Evaluation à chaud de la satisfaction

## Compétences renforcées

- Porter les politiques RH et d'amélioration de la qualité de vie au travail
- Imaginer, soutenir et mettre en œuvre des pratiques professionnelles innovantes
- Appréhender les enjeux de la protection sociale et de son environnement
- Porter les enjeux et les valeurs de la Sécurité sociale et valoriser son action

## Les prochaines sessions



Formation Courte

# Santé mentale : retrouver de la sérénité face à la charge mentale – session Agents de direction

Identifier, réguler et agir pour préserver son énergie et celle de ses équipes

Mis à jour le 09/07/2026

📅 Du 29 septembre 2026 · 09h30 au 30 septembre 2026 · 16h00

**Santé mentale : leadership et sérénité – session ADD 3**

📅 Du 14 décembre 2026 · 09h30 au 15 décembre 2026 · 16h00