

# LA SANTÉ DES CADRES ET DES CADRES DIRIGEANTS : SON INCIDENCE SUR LE TRAVAIL

Dans un monde où la pression, les responsabilités multiples et les attentes ne cessent d'augmenter, la charge mentale des cadres et cadres dirigeants devient un enjeu critique. Surcharge cognitive, stress émotionnel et difficultés à poser des limites peuvent impacter non seulement vos performances professionnelles mais aussi votre bien-être global. Cette formation vous offre des clés de compréhension et sera l'occasion d'échanges de pratiques simples pour reprendre et cultiver un meilleur équilibre et retrouver du souffle dans votre quotidien de leader.

## OBJECTIFS

- Comprendre et démystifier la charge mentale
- Reprendre le pouvoir et passer à l'action
- Mieux comprendre les facteurs qui alimentent votre charge mentale
- Utiliser des outils simples et efficaces pour réduire la surcharge
- Mettre en œuvre un plan d'actions personnalisé pour avancer avec plus de sérénité dans votre rôle de leader

## CONTENU

### MÉCANISMES DU STRESS ET IMPACT SOCIO-PROFESIONNEL

- La notion et le processus de stress professionnel
- Les symptômes du stress et ses manifestations comportementales
- Les facteurs et déclencheurs de stress au travail
- La question du burnout et de ses conditions d'apparition
- Les effets du stress sur les relations et la coordination professionnelle

### GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN

- Les techniques élémentaires de gestion du stress
- L'analyse de ses émotions et ses attitudes en situation de stress
- Le repérage des personnes en situation de stress
- La mise en pratique de la gestion du stress dans l'environnement professionnel
- Les phénomènes de groupe dans les équipes en tension

### DÉVELOPPEMENT DE LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

- La définition de la qualité de vie au travail
- Les évolutions du travail et leurs implications psychosociales
- La question du sens du travail et de la psychologie positive
- Les leviers de qualité de vie au travail

### PISTES FAVORABLES A MA SANTE

- L'équilibre des temps de vie
- La capacité à poser des limites
- La gestion du temps et la maîtrise des priorités
- L'identification des activités favorables à ma santé
- Plan d'actions personnalisé



**10 octobre et 11 novembre,  
en présentiel**



**390**  
adhérent  
**585 €**  
non-adhérent



**2 jours**

01 53 98 95 03 – [FORMATION@FEHAP.FR](mailto:FORMATION@FEHAP.FR)

## Prérequis

- Aucun

REMPLISSEZ UN BULLETIN D'INSCRIPTION EN LIGNE

## PUBLICS

- Occuper une fonction managériale, être membre des Ressources Humaines, ou encore être acteur de la prévention

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques
- Exercices, cas pratiques, étude de situations
- Travaux en sous-groupes
- Échanges et mutualisation

## ET D'ÉVALUATIONS

- Test de positionnement d'entrée
- Test de positionnement de sortie
- Questionnaire de satisfaction

## INTERVENANTS

- Formatrice en organisation et management d'équipe en santé