

Prendre soin de soi pour mieux manager

Gagner en efficacité et améliorer ses soft skills grâce aux sciences cognitives

2 jours (14 heures)

Initiation

Présentiel ou classe à distance

à partir de

1 615 € HT par personne (TVA en vigueur)

 **Repas inclus en présentiel**

Contenu mis à jour le 30/09/2026. Document téléchargé le 09/10/2026.

Pression, performance, gestion des relations, coordination de projets, recherche de sens, le manager est hyper-sollicité. Et pourtant, il a peu de temps pour prendre soin de lui et partage peu sa charge mentale. Or la clé d'un bon management commence par préserver sa santé mentale afin de correctement accompagner les collaborateurs.

Objectifs

- Mieux se connaître et se préserver en rythme de croisière, situation de stress ou crise
- Décoder les comportements d'une équipe et savoir y répondre efficacement
- Cultiver ses soft skills et son leadership, mieux réguler ses émotions grâce à des outils innovants et des benchmarks

[Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.](#)

Compétences acquises

- Manager efficacement ses collaborateurs grâce à des apports en sciences cognitives et des outils créatifs et opérationnels

À qui s'adresse cette formation ?

- Toute personne en charge de responsabilités d'encadrement
- Managers en prise de fonction
- Managers d'équipe projet

Prérequis

- Être manager et souhaiter outiller son management

Programme

1 Pendant votre formation

Prendre soin de soi pour mieux manager

Définir les enjeux du manager vus sous l'angle des sciences cognitives

- Identifier le rôle « sandwich » : manager vs. contrôler
- Définir la question du sens
- Illustrer la solitude du dirigeant et les tabous liés à l'exercice de responsabilités
- Comprendre l'importance du leadership et la motivation d'une équipe
- Déterminer la santé mentale dans un environnement de plus en plus complexe

Chaque point est accompagné d'une étude de cas et d'une interaction autour de cette étude.

Prendre soin de soi et des autres : 4 dimensions

- Santé mentale : Gérer son stress et nourrir son énergie, développer son intelligence émotionnelle et mieux lire les comportements d'autrui
- Mieux travailler ensemble : Améliorer sa communication et motiver les autres, gérer les crises et manager des groupes multiculturels ou divers
- Capacités cognitives : Retrouver de la productivité / de l'attention et utiliser sa créativité
- Trouver sa juste place : Nourrir son assertivité, oser dire non et savoir lâcher prise

Chaque sujet est illustré par quelques données clés, des exemples, un outil issus des sciences cognitives et de la lecture.

Transformer ses pratiques

A partir de cas personnalisés de participants à la formation, interactions de longue durée :

- Définir les outils spécifiques : écoute active, design fiction, controverse, etc.
- Expérimenter « l'Aquariums » : recherche de résolutions de problèmes à partir d'un groupe de discussions sous la supervision des formateurs

Mises en situation : cas personnalisés en fonction des participants

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

[Nous contacter pour en savoir plus →](#)

Intervenants

Céline Mas

Conférencière, formatrice, autrice
et praticienne en sciences
cognitives.

Modalités pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

En fin de formation, un retour d'expériences à distance est organisé, via un dispositif de classe virtuelle, pour un feedback à froid et des échanges sur les pratiques depuis la fin du présentiel.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)

Détails de la session

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026 (2 jours / 14 heures)

Dijon

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Dijon

- 19 novembre 2026 ----- 9h00 – 17h30
- 20 novembre 2026 ----- 9h00 – 17h30