

Préserver sa santé mentale et son équilibre au travail

Prévenir la surcharge mentale, mieux gérer le stress et adopter des pratiques favorisant un équilibre durable au travail

2 jours (14 heures)

Initiation

Présentiel ou classe à distance

à partir de

1 595 € HT par personne (TVA en vigueur) **Repas inclus en présentiel**

Contenu mis à jour le 25/09/2026. Document téléchargé le 07/10/2026.

Les évolutions des modes de travail, l'accélération des rythmes, la multiplication des sollicitations et les transformations permanentes renforcent la charge mentale des collaborateurs. Dans ce contexte, préserver son équilibre au travail devient un enjeu essentiel, à la fois pour maintenir son bien-être, prévenir les risques psychosociaux et préserver durablement sa capacité d'action.

Développer sa santé mentale ne consiste pas uniquement à prévenir les situations de mal-être. C'est aussi apprendre à mieux comprendre les mécanismes du stress, réguler ses émotions, identifier les signaux d'alerte, communiquer de manière constructive et mettre en place des pratiques favorisant un équilibre durable entre exigences professionnelles et ressources personnelles.

Cette formation permet aux participants d'acquérir des repères concrets et des outils opérationnels pour agir sur leur charge mentale, renforcer leurs compétences psychosociales et adopter des pratiques favorisant durablement leur équilibre, leur qualité de vie au travail et leur efficacité professionnelle.

Objectifs

- Identifier les facteurs de surcharge mentale, repérer les signaux d'alerte et comprendre les mécanismes du stress afin de prévenir les situations de déséquilibre.
- Développer des pratiques relationnelles et émotionnelles favorisant une communication constructive, une meilleure gestion des émotions et la préservation de leur équilibre au travail.
- Mettre en œuvre des méthodes d'organisation, de priorisation et de régulation de la charge mentale pour construire durablement un environnement de travail plus serein et plus efficace.

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

Compétences acquises

À l'issue de la formation, les participants seront capables d'identifier les facteurs de déséquilibre affectant leur santé mentale, de mettre en œuvre des stratégies de prévention adaptées et d'adopter des pratiques favorisant durablement leur équilibre, leur qualité de vie au travail et leur efficacité professionnelle.

À qui s'adresse cette formation ?

Toute personne soucieuse d'atteindre un équilibre et une harmonie dans sa vie professionnelle ou personnelle.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Programme

1 Pendant votre formation

Trouver son équilibre entre sa vie personnelle et professionnelle

Prendre conscience des déséquilibres et de leurs impacts sur la santé mentale

Identifier les facteurs de déséquilibre entre vie personnelle et vie professionnelle et mesurer leur impact sur la charge mentale

- Outils : Roue de la vie ; modèles VICA et BANI ; grille d'analyse des facteurs de surcharge
- Action : Auto-diagnostic de son équilibre actuel ; cartographie des zones de tension et ressources

Repérer les signaux faibles de dégradation de la santé mentale et distinguer bore-out, brown-out et burn-out

- Outils : Présentation des 3B ; indicateurs RPS
- Action : Analyse de situations professionnelles ; identification des points de vigilance ; formalisation d'axes d'amélioration

Challenge inter-équipes et formalisation des actions

Développer une communication protectrice et réduire la surcharge émotionnelle

Intégrer l'intelligence émotionnelle dans mon environnement

- Outils : Les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle ; la roue des émotions
- Action : Mise en application de la roue des émotions

Développer mes qualités relationnelles et savoir poser mes limites

- Outils : La méthode DESC ; l'écoute active
- Action : Jeux de rôles sur la méthode DESC

Challenge inter-équipes et formalisation des actions**Comprendre et réguler les mécanismes du stress et de la charge mentale****Identifier le fonctionnement du stress, ses avantages et ses limites**

- Outils : Les 3 phases du stress, le cercle vicieux du stress
- Action : Analyse de mon dernier stress

Appliquer des actions préventives dans mon quotidien

- Outils : Mon programme pour 24h de sérénité, les techniques de relaxation
- Action : Expérimentation de 4 techniques anti-stress

Challenge inter-équipes et formalisation des actions**Concevoir un cadre de vie et de travail équilibré et durable pour favoriser mon bien-être****Optimiser son organisation pour réduire la charge mentale et hiérarchiser ses priorités.**

- Outils : La matrice Eisenhower, la méthode Pomodoro
- Action : Mise en application de la matrice Eisenhower

Mettre en oeuvre des pratiques durables au travail

- Outils : La délégation, le mode d'emploi du « non »
- Action : Jeux de rôles sur le savoir dire « Non »

Challenge inter-équipes et formalisation des actions

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

Aurore LAFOUGERE

Consultante – Formatrice experte
en management et soft skills.

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 :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

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 21 janvier 2027 au 22 janvier 2027 (2 jours / 14 heures)

À distance

Du 21 janvier 2027 au 22 janvier 2027 À distance

- 21 janvier 2027 9h00 – 17h30
- 22 janvier 2027 9h00 – 17h30