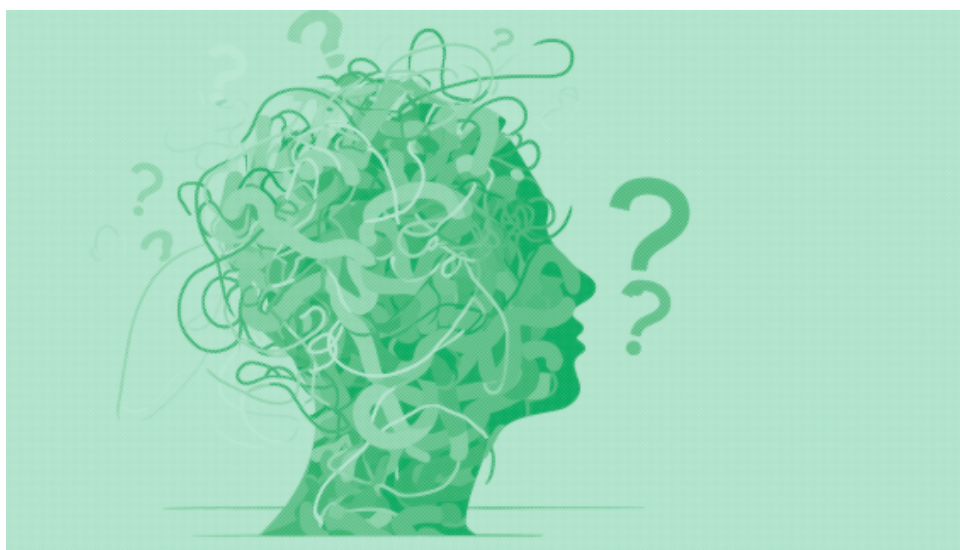


Gérer sa charge mentale et celle de ses collaborateurs

La charge mentale s'accumule sans toujours se voir, jusqu'à peser sur la santé et la performance collective. Cette formation vous donne des repères pour la reconnaître, la réguler et accompagner vos équipes sur ce sujet.



Crédit image | ©Institut national du service public (INSP)

Durée :

2 jour(s)

Coût :

1 900 €

Format :

Présentiel

Lieu(x) :

Paris

Entre sollicitations permanentes, responsabilités multiples et charge émotionnelle, les cadres supérieurs et dirigeants sont exposés à une charge mentale souvent sous-estimée. Cette formation aide à identifier les signaux d'alerte, à mettre en place des régulations concrètes pour soi-même, et à repérer les situations à risque chez ses collaborateurs. Elle s'appuie sur des apports issus des sciences cognitives et sur des exercices pratiques d'autorégulation.

Public cible

- Cadres supérieurs et dirigeants de la fonction publique
- Cadres supérieurs et dirigeants du secteur privé

Prérequis

La formation ne nécessite aucun prérequis et repose sur une démarche volontaire.

Compétences visées

- Mobiliser, gérer son énergie et ses ressources personnelles dans la durée
- Veiller à la qualité de vie au travail (QVT) de son équipe

Objectifs de la formation

- Identifier les sources et les signaux de sa propre charge mentale
- Réguler sa charge de travail et ses sollicitations
- Repérer les signaux de surcharge chez ses collaborateurs
- Mettre en place des actions de prévention au sein de son équipe

Profil des intervenants

Médiateur, expert en sciences cognitives, coach spécialisé en prévention des risques psychosociaux

Jour 1

Gérer la charge mentale au niveau individuel

- Comprendre la notion de charge mentale au travail
- Identifier les facteurs contribuant à la charge mentale
- Évaluer sa propre charge mentale et détecter les signaux faibles de surcharge
- Assimiler les stratégies pour gérer la charge mentale au travail : appréhender les interactions Corps – Emotions – Pensée – Comportement

Jour 2

Adopter la juste posture managériale face à la charge mentale au niveau collectif

- Comprendre la dimension collective de la charge mentale
- Contribuer à réduire la charge mentale du collectif par une approche systémique
 - Au niveau organisationnel
 - Au niveau collectif
 - Au niveau individuel / collaborateur
- Gérer la charge mentale au niveau individuel et collectif en situation de crise ou de situation complexe
- Anticiper et établir des modes de fonctionnement et de communication

Pédagogie

Modalités d'évaluation

- Évaluation des acquis : durant la formation, à travers des mises en situations et des feedbacks de l'intervenant permettant aux participants d'identifier leurs acquis et axes d'amélioration
- Évaluation de la satisfaction : à l'issue de la formation, à travers une enquête auprès de chacun des participants
- Suivi de l'assiduité : la présence des participants est suivie pendant toute la durée de la formation

Modalités pédagogiques

Formation-action avec des autodiagnostic, mises en situation, retours d'expériences ainsi que des apports théoriques et méthodologiques.

Moyens pédagogiques

Supports pédagogiques de l'intervenant

Modalités d'inscription

Groupe de 8 à 12 personnes

Nos auditeurs et auditrices plébiscitent nos formations

→

→

4,4/5 **93 %**

de satisfaction

de recommandation en 2025

Accessibilité

L'INSP est attentif à l'accueil de toutes et tous. Si vous êtes en situation de handicap, nous sommes à votre écoute pour adapter au mieux votre participation à nos formations :
handicap@insp.gouv.fr

[En savoir plus](#)

Sur la même thématique

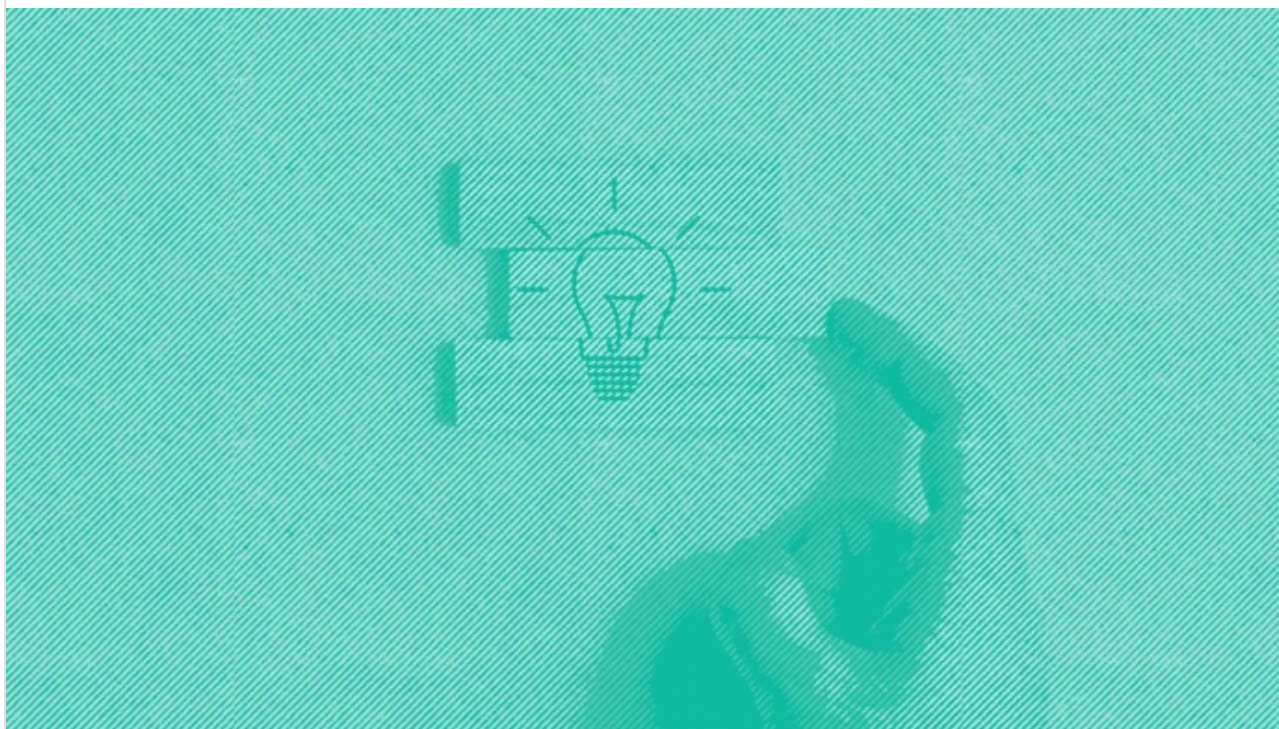
Introduction à l'entrepreneuriat Deeptech et innovation

Date de début : **Mardi 27 octobre 2026**

Durée : **3 jour(s)**

Format : **Présentiel**

Porter une transformation



Master class "art de la négociation"

Date de début : **Lundi 16 novembre 2026**

Durée : **5 jour(s)**

Format : **Présentiel**

Négociation



Session(s) prévue(s) prochainement

Date(s) : mardi 12 janvier au mercredi 13 janvier 2027

Lieu : 2 avenue de l'Observatoire, 75006 Paris

Langue : Français

Contact

Les équipes de l'INSP se tiennent à votre disposition pour toute question.

[Contacter par email](#)