

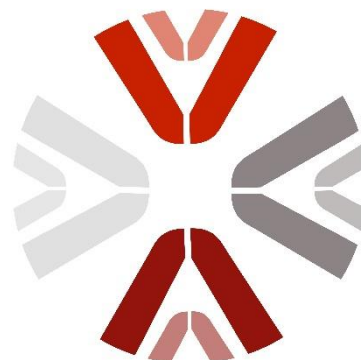
FICHE PÉDAGOGIQUE

Manager / Dirigeant en pleine santé

Contexte et enjeux

Diriger et manager aujourd'hui implique une pression constante, des responsabilités élevées et une forte charge mentale. Derrière l'image du leader performant se cache souvent une réalité faite de stress chronique, de fatigue, de déséquilibres de vie et parfois d'épuisement professionnel.

Cette formation permet de comprendre les mécanismes du stress et d'intégrer des pratiques concrètes pour préserver durablement son équilibre et sa performance professionnelle.



Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- comprendre les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel
- identifier les signaux menant au burnout
- évaluer leur équilibre de santé actuel
- renforcer les piliers de leur santé globale
- intégrer des outils concrets de régulation du stress
- construire un plan d'action santé personnalisé

Public concerné

- dirigeants et entrepreneurs
- managers et responsables d'équipes
- professionnels exerçant des responsabilités importantes

Programme / Thématiques principales

- comprendre les mécanismes du stress et de l'épuisement
- identifier les phases menant au burnout
- équilibre physique, émotionnel et mental
- outils de régulation et de récupération
- hygiène de vie et énergie professionnelle

- élaboration d'un plan d'action santé personnalisé

Approche pédagogique

- apports théoriques accessibles
- expérimentations pratiques
- échanges et retours d'expérience
- outils immédiatement applicables
- construction d'un plan d'action individuel

Modalités et organisation

Durée : 2 jours – 14 heures

Modalité pédagogique : présentiel (distanciel possible sur demande)

Format : intra ou inter entreprise

Nombre de participants : 4 à 10 personnes

Lieu : dans les locaux de l'entreprise ou dans un lieu de formation dédié

Bénéfices pour l'organisation

- dirigeants plus sereins et lucides
- meilleure gestion du stress
- décisions plus claires
- prévention de l'épuisement professionnel
- performance durable