

Manager sans s'épuiser

Objectifs pédagogiques

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

- Comprendre les mécanismes de l'épuisement professionnel spécifiques au rôle managérial
- Identifier ses propres facteurs de vulnérabilité et de protection face au burnout
- Reconnaître les croyances et schémas qui fragilisent les managers
- Déléguer efficacement sans culpabilité
- Poser des limites saines avec sa hiérarchie, ses équipes et soi-même
- Construire ses ressources personnelles et professionnelles pour exercer durablement

Contenu de la formation

Séquence 1 — Comprendre les risques du rôle managérial (matin — 3h)

- Tour de table : ce que manager veut dire pour chacun — les réalités du rôle
- Les tensions structurelles du poste de manager : entre direction et équipes
- Les spécificités du burnout managérial : mécanismes, facteurs de risque, chiffres clés
- Signaux d'alerte précoces : physiques, émotionnels, comportementaux, relationnels
- La solitude du manager : un facteur de vulnérabilité souvent sous-estimé
- Auto-diagnostic : où en suis-je dans mon niveau d'épuisement actuel ?

Séquence 2 — Se protéger et agir concrètement (après-midi — 4h)

- Identifier son profil de vulnérabilité : perfectionnisme, hyperresponsabilité, besoin de contrôle
- Les croyances limitantes du manager : d'où viennent-elles, comment les questionner
- Déléguer sans culpabiliser : faire confiance, accepter l'imperfection, cadrer sans contrôler
- Poser des limites avec sa hiérarchie, ses équipes et soi-même
- Gestion des priorités et des sollicitations : outils concrets
- Construire ses routines de récupération et de ressourcement
- Trouver du soutien : entre pairs, RH, professionnel de santé
- Plan d'action personnel et engagements — évaluation des acquis

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques issus de la psychologie du travail et de la clinique du burnout
- Auto-diagnostics et outils de réflexivité individuelle
- Temps d'échanges entre pairs managers dans un cadre confidentiel et bienveillant
- Études de cas et mises en situation ancrées dans la réalité managériale
- Construction d'un plan d'action personnel concret et applicable
- Support de formation remis à chaque participant

Modalités d'évaluation

- Recueil des attentes et questionnaire de positionnement en amont de la journée
- Évaluations formatives en cours : auto-diagnostics, échanges, exercices
- Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction à chaud remis à l'issue de la journée

Modalités de suivi et livrables

- Feuilles de présence signées par demi-journée
- Attestation individuelle de fin de formation remise à chaque participant
- Bilan qualitatif transmis au commanditaire à l'issue de la formation

Modalités d'accès et de sortie de la formation

Entrée en formation :

- Recueil du besoin et analyse de la demande auprès du commanditaire
- Envoi du programme, du devis et de la convention de formation pour validation
- Signature de la convention de formation avant le démarrage de la prestation
- Convocation des participants transmise au moins 7 jours avant la formation
- Recueil des besoins spécifiques (handicap, contraintes particulières) en amont

Sortie de formation :

- Émargement des feuilles de présence par demi-journée
- Évaluation des acquis en fin de parcours
- Remise d'une attestation individuelle de fin de formation à chaque participant
- Transmission d'un bilan qualitatif au commanditaire
- Envoi de la facture à l'issue de la prestation

Manager sans s'épuiser

Durée	1 jour (7h)
Format	Présentiel — Intra-entreprise
Public cible	Manager.euse.s et encadrant.e.s tous niveaux
Prérequis	Aucun prérequis n'est nécessaire
Effectif	4 à 10 participant.e.s
Intervenant	Psychologue du travail - Alicia RODRIGUES
Accessibilité	Formation accessible aux personnes en situation de handicap — nous contacter pour adapter les modalités
N° de déclaration d'activité	93132527513
Délais d'accès	Formation programmable sous 4 à 6 semaines après signature de la convention — délai adaptable selon les besoins de l'organisation
Tarif	à partir de 1 000 €/jour, selon le nombre de participants, le format (présentiel/distanciel) et le lieu d'intervention. Tarif communiqué sur demande.
Financements	Financement possible via le plan de développement des compétences de l'entreprise / OPCO — nous contacter pour accompagnement au montage du dossier
Référent handicap	Pierrick Ciaparra. Nous contacter pour toute demande d'adaptation liée à une situation de handicap : contact@amorce-conseil.com