PRESERVER SA SANTE MENTALE

EN TANT QUE DIRIGEANT

La santé mentale du dirigeant est un enjeu stratégique pour une entreprise. Plus la structure est réduite, plus c'est vrai. Sans dirigeant, pas d'entreprise.
Pourtant cet investissement immatériel est fortement négligé, voire inexistant.
Cette formation pointe les fondamentaux d'un bon équilibre entre enjeux personnels et professionnels et fournit les leviers d'une performance pérenne.

Objectifs de la formation

A l'issue de la formation et en situation professionnelle, les participants seront capables de :

1. Identifier leur rapport au temps, au stress et au travail.
2. Maîtriser les fondamentaux de la gestion des priorités et de l'énergie.
3. Utiliser des techniques de récupération et de gestion du stress.
4. Mettre en place des stratégies d'organisation pour se préserver.

✔ **Durée :** 1 jour = 7h

✔ **Public visé :** Dirigeants d'entreprise, entrepreneurs, professions libérales, indépendants.

Modalités d'évaluation et de suivi

✔ Evaluation diagnostique et sondage des besoins des stagiaires en amont de la formation
✔ Evaluation formative : auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un quizz en cours de formation
✔ Evaluation sommative : mise en pratique, QCM d'évaluation des compétences en entrée et en sortie de formation pour identifier les progrès réalisés et le niveau de maitrise des compétences attendues par le programme
✔ Evaluation de satisfaction de la formation du stagiaire
✔ Evaluation par l'animateur du niveau d'acquisition des compétences matérialisée par une attestation individuelle
✔ Feuille de présence
✔ Certificat de réalisation de l'action de formation

Programme détaillé de la formation

Module 1 : Mon rapport au temps, au stress et au travail

✔ Auto-diagnostique guidé
✔ Comprendre le triangle Stress Temps Exigence
✔ 50h en entreprenariat Vs 35h en salariat
✔ Identifier les signaux d'alerte et la gestion des limites

Module 2 : Les fondamentaux d'une énergie durable

✔ Les 4 types d'énergie et la gestion des priorités
✔ Charge mentale et surcharge émotionnelle
✔ Les pièges à éviter
✔ Exercice de déconnexion

Pause déjeuner

Module 3 : Techniques de récupération et prise de recul

✔ Pause de retour au calme, Respiration, Recentrage
✔ Boite à outil de gestion émotionnelle
✔ Focus sur vos rituels de récupération
✔ Expérience de la méditation guidée

Module 4 : Stratégies pour se préserver

✔ Repenser son organisation : priorisation, délégation, gestion des limites, écologie personnel
✔ Créer un cadre personnel soutenant (bodygard, soupape, alliers)
✔ S'autoriser à ralentir : vertus des pauses d'intégration
✔ Mise en place d'un plan d'action personnel

Clôture : mise en place d'une sentinelle de vigilance : engagement collectif

Modalités techniques et pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et d'explorations pratiques
- Autodiagnostics et mises en situation
- Exercices pratiques de sophrologie et gestion du stress
- Échanges de pratiques et réflexions collectives
- Livret support reprenant les exercices, les techniques

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

La formation est ouverte aux personnes en situation de handicap. La mise en place d'adaptations sera étudiée en amont avec le donneur d'ordre.
L'accès à la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande, soit entre 7 jours à 2 mois selon le mode de financement.

Intervenante :

Florence LEBOUCHER
Fille de commerçant, Florence puise son inspiration dans son histoire personnelle et ses 20 ans en entreprise à des postes d'assistante de direction et assistante commerciale export dans l'industrie. Installée depuis 2019 en tant que sophrologue, elle conçoit et anime des ateliers qualité de vie en entreprise pour donner sens à sa propre expérience de l'épuisement professionnel. Depuis 2023 elle accompagne aussi la réflexion professionnelle par le bilan de compétences.