Le leader serein : Décider et diriger sans surcharge mentale

LEADERSEREIN

Présentiel - Synchrone

Objectifs

Objectifs (aptitudes et compétences)
Développer des stratégies de régulation de la charge mentale pour maintenir une prise de décision lucide, préserver sa santé et assurer une performance managériale durable.

Public Visé

Dirigeants, chefs d'entreprise, managers de direction et cadres supérieurs

Pré Requis

Exercer des fonctions de direction ou d'encadrement supérieur impliquant une forte responsabilité décisionnelle.

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Identifier les mécanismes neuroscientifiques de la surcharge mentale et du stress
Diagnostiquer ses propres facteurs de pression et ses signaux d'alerte
Appliquer des outils de priorisation stratégique pour alléger le processus décisionnel
Pratiquer des techniques de récupération rapide et de régulation émotionnelle
Bâtir un plan d'action individuel pour une écologie personnelle du dirigeant

Blocs de Compétences

Module 1 : Comprendre l'écosystème mental du leader (0,5 jour)

Neurosciences du stress : Comment le cerveau réagit sous pression et l'impact sur le discernement.
Cartographie de la surcharge : Identifier les "pollueurs" mentaux (interruptions, injonctions contradictoires, hyper-connexion).
Le coût de la non-sérénité : Impact sur la santé, la culture d'entreprise et la rentabilité.

Module 2 : L'art de décider sans s'épuiser (0,5 jour)

Filtrage stratégique : Distinguer l'urgence de l'importance réelle (Matrice d'Eisenhower revisitée pour le dirigeant).
Délégation de confiance : Lâcher prise sur l'opérationnel pour se concentrer sur la vision.
Rituels de déconnexion : Créer des "sas de décompression" pour préserver sa capacité d'analyse.

Module 3 : Outils de régulation et pilotage durable (0,5 jour)

Micro-pratiques d'ancrage : Techniques de respiration et de pleine présence adaptées à l'agenda d'un leader.
Communication assertive : Savoir dire non sans rompre le lien pour protéger ses ressources.
Plan de "Santé Dirigeant" : Définir ses piliers de récupération (sommeil, activité, déconnexion digitale).

Méthodes mobilisées

Formation en Présentiel
Apports théoriques courts et percutants.

Partage d'expériences sécurisé.

Moyens pédagogiques

Exercices de feedback et techniques de respiration.
Élaboration d'une feuille de route personnalisée.

Qualification Intervenant·e·s

Coach certifié de dirigeants ou consultant expert en gestion du stress et performance mentale.

Méthodes et modalités d'évaluation

Positionnement en début de formation pour adapter les situations
Évaluation formative : Exercices d'application et quiz à la fin de chaque module.
Évaluation sommative (fin de formation) :
QCM de validation des acquis.
Élaboration d'une "Charte d'écologie personnelle" (Plan d'action concret à 3 mois).
Evaluation de la satisfaction stagiaire en fin de formation. Délivrance d'un certificat de réalisation.

Modalités d'accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap via entretien préalable

Durée

10.50 Heures **1.5** Jours

Effectif

De 2 à 6 Personnes

Contactez-nous !

INTERFORMAT
Tél. : 0243560505
Mail : contact@interformat.fr