



Parcours « Manager en conscience »

Module 1 – Se préserver pour mieux accompagner

"Gérer sa charge mentale et son stress pour manager avec sérénité"

Contexte

Dans le secteur médico-social, les managers évoluent dans des environnements émotionnellement chargés, sous tension permanente : gestion de l'urgence, pression institutionnelle, arbitrages complexes, encadrement d'équipes exposées...

Cette pression constante entraîne souvent une **fatigue mentale**, une difficulté à **poser des limites**, voire un **épuisement professionnel**.

Ce module propose aux managers un espace pour **ralentir, se recentrer**, comprendre leurs propres mécanismes de stress, et repartir avec **des outils simples et puissants de régulation** et d'organisation.

Objectifs stratégiques

- Préserver la santé mentale et l'énergie durable des encadrants
 - Développer une posture managériale stable et régulée
 - Favoriser une culture d'écoute de soi et de prévention de l'épuisement
-

Objectifs pédagogiques

- Identifier les sources de surcharge mentale dans son quotidien professionnel
 - Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
 - Expérimenter des techniques simples de régulation (corporelles, cognitives, relationnelles)
 - Renforcer sa capacité à poser des limites et à se protéger sans culpabiliser
 - Élaborer une routine personnelle de préservation et d'équilibre
-

Public concerné

Managers hiérarchiques ou transversaux du secteur médico-social, encadrants ou professionnels en situation d'exposition prolongée au stress.

Pré-requis

Aucun. Être disposé à expérimenter et à s'impliquer dans des pratiques réflexives et corporelles légères.

Contenu détaillé – 1 journée (2 demi-journées)

Matinée – Comprendre son stress et reprendre la main

1. Inclusion : “Où en suis-je aujourd’hui avec ma charge mentale ?”

Expression libre, repérage des signaux faibles et premières prises de conscience

2. Apport théorique n°1 – *Les mécanismes du stress (modèle des 3 phases, Hans Selye)*

Stress aigu vs chronique, charge perçue vs charge réelle, boucle d'épuisement

3. Auto-diagnostic de ses sources de stress managérial

Questionnaire + cartographie visuelle individuelle

4. Apport théorique n°2 – *Les profils de réaction face au stress*

Fuite / attaque / inhibition, rôle du perfectionnisme, besoin de contrôle...

5. Atelier pratique : “Mes 3 stratégies de survie habituelles”

Identification des schémas et exploration de nouvelles options

6. Apport théorique N°2 : “Mes drivers ou « petites voix »”

Identification de ses drivers et exploration des « antidotes »

Après-midi – Pratiquer la régulation et structurer sa bulle de protection



6. Apport théorique n°4 – Les leviers de régulation émotionnelle et cognitive

Pleine conscience, respiration, pensée utile, ancrage corporel, cadre de protection

7. Expérimentation guidée : 3 techniques express de décompression

Respiration carrée, scan corporel rapide, cohérence cardiaque

8. Exercice collectif : “Ce que je peux lâcher”

Rituel symbolique pour poser une limite à ce qui surcharge

9. Construction d’un “kit personnel de ressourcement”

Outils, rythmes, espaces de régulation, protections relationnelles

10. Plan d’action individuel : “Mes prochains gestes de préservation”

Déclusion, partages croisés, évaluation à chaud

Méthodes pédagogiques

- Alternance d’apports neuroscientifiques, d’auto-diagnostics, de partages
- Pratiques guidées douces (respiration, pleine conscience, ancrage)
- Utilisation d’outils visuels (carte des émotions...)
- Co-construction d’un plan de préservation personnalisé

Suivi et évaluation

- Questionnaire de positionnement en début de journée
- Feedback qualitatif à chaud
- Suivi possible à froid (journal d’auto-régulation à 1 mois ou atelier de retour)
- Evaluation à froid 2 à 3 mois après

Durée

1 journée – 7 heures (présentiel recommandé pour les pratiques corporelles)



Organisation

- Groupe de 6 à 10 participants
- Possibilité d'aménager le cadre (silence, lumière, pauses actives)
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap

Les +

- Un module "respiration" au cœur de la tempête du quotidien
- Des outils concrets pour prendre soin de soi en continu
- Une pédagogie qui valorise l'humain, l'équilibre et la permission de se préserver

Et après ?

Ce module d'une journée permet une **mise en mouvement immédiate** sur une thématique clé du management. Il a été conçu pour **outiller rapidement**, faire réfléchir autrement et expérimenter des pratiques transférables au quotidien.

Pour aller plus loin, ce module peut être :

- **complété par un temps de suivi à distance** (1h à 1h30) pour capitaliser sur les mises en pratique
- **approfondi via un atelier de co-développement** ou une journée d'ancrage collectif
- **articulé avec d'autres modules** du parcours *Manager en conscience*, dans une logique de montée en compétences progressive

Objectif : consolider les acquis, favoriser la mise en œuvre terrain, et ancrer durablement les changements.