En partenariat avec EFE

S'organiser, gérer son temps

Préserver sa santé mentale et son équilibre au travail

Ref. DPEP-EQUI / 8953421

2 jours (14h00) | ★★★★☆ 4,6/5 | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Soft Skills › Efficacité professionnelle › S'organiser, gérer son temps

Tarif public inter-entreprises par personne : 1 650 € ht

Contenu mis à jour le 07/09/2026. Document téléchargé le 13/11/2026.

Public concerné

Toute personne soucieuse d'atteindre un équilibre et une harmonie dans sa vie professionnelle ou personnelle.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Objectifs de formation

- Identifier les facteurs de surcharge mentale, repérer les signaux d'alerte et comprendre les mécanismes du stress afin de prévenir les situations de déséquilibre.
- Développer des pratiques relationnelles et émotionnelles favorisant une communication constructive, une meilleure gestion des émotions et la préservation de leur équilibre au travail.
- Mettre en œuvre des méthodes d'organisation, de priorisation et de régulation de la charge mentale pour construire durablement un environnement de travail plus serein et plus efficace.

Programme de votre formation

M2i START

Contextualisation du projet de formation et prise en compte des besoins de chacun

- Positionnement initial de l'apprenant par rapport aux objectifs
- Définition des priorités et des objectifs personnels de l'apprenant
- Vidéos de mise en situation
- Accès au Chat interactif myM2i pour interagir avec les membres de son groupe

M2i LIVE [1]

Programme

Prendre conscience des déséquilibres et de leurs impacts sur la santé mentale

Identifier les facteurs de déséquilibre entre vie personnelle et vie professionnelle et mesurer leur impact sur la charge mentale

- Outils : Roue de la vie ; modèles VICA et BANI ; grille d'analyse des facteurs de surcharge
- Action : Auto-diagnostic de son équilibre actuel ; cartographie des zones de tension et ressources

Repérer les signaux faibles de dégradation de la santé mentale et distinguer bore-out, brown-out et burn-out

- Outils : Présentation des 3B ; indicateurs RPS
- Action : Analyse de situations professionnelles ; identification des points de vigilance ; formalisation d'axes d'amélioration

Challenge inter-équipes et formalisation des actions

Développer une communication protectrice et réduire la surcharge émotionnelle

Intégrer l'intelligence émotionnelle dans mon environnement

- Outils : Les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle ; la roue des émotions
- Action : Mise en application de la roue des émotions

Développer mes qualités relationnelles et savoir poser mes limites

- Outils : La méthode DESC ; l'écoute active
- Action : Jeux de rôles sur la méthode DESC

Challenge inter-équipes et formalisation des actions

Comprendre et réguler les mécanismes du stress et de la charge mentale

Identifier le fonctionnement du stress, ses avantages et ses limites

- Outils : Les 3 phases du stress, le cercle vicieux du stress
- Action : Analyse de mon dernier stress

Appliquer des actions préventives dans mon quotidien

- Outils : Mon programme pour 24h de sérénité, les techniques de relaxation
- Action : Expérimentation de 4 techniques anti-stress

Challenge inter-équipes et formalisation des actions

Concevoir un cadre de vie et de travail équilibré et durable pour favoriser mon bien-être

Optimiser son organisation pour réduire la charge mentale et hiérarchiser ses priorités.

- Outils : La matrice Eisenhower, la méthode Pomodoro
- Action : Mise en application de la matrice Eisenhower

Mettre en oeuvre des pratiques durables au travail

- Outils : La délégation, le mode d'emploi du « non »
- Action : Jeux de rôles sur le savoir dire « Non »

Challenge inter-équipes et formalisation des actions

M2i BOOST

Réactivation et approfondissement des acquis en situation de travail.

- 30 jours d'accompagnement personnalisé sur myM2i inclus [2]
- Ressources Boosters (Abonnement au M2i'Mag Soft Skills, formations offertes, invitations aux conférences d'actualité…)

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2I Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des exercices pratiques
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

Accessibilité de la formation

Le groupe M2I s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap : les détails de l'accueil des personnes sont consultables sur la page Politique Handicap.

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations M2I sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 12 jours ouvrés.

1. Les actions et les outils présentés dans ce programme le sont à titre indicatif et peuvent faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants. Les compétences clés de ce programme sont traitées à raison d'une compétence par demi-journée de formation.
2. Sur myM2i, pendant 30 jours post-fin de formation, les apprenants disposent d'une messagerie sécurisée pour échanger, dans la limite de 4 sollicitations, avec leur formateur.

Scannez ce code pour consulter le programme en ligne et vous inscrire