



Gestion du burnout chez les managers et cadres

Mise à jour le 16/01/2026

Objectifs

À l'issue de la formation, l'apprenant(e) sera capable de :

- Identifier les facteurs de risque spécifiques au burnout des managers et cadres.
- Reconnaître les signes d'alerte liés à la surcharge et au stress chronique.
- Mettre en place des stratégies de gestion du stress adaptées aux fonctions à haute responsabilité.
- Trouver un équilibre durable entre vie professionnelle et personnelle.
- Prévenir l'épuisement grâce à une organisation efficace et des pratiques de ressourcement.

Public

Tout public

Programme

Jour 1

- Comprendre le burnout des managers : causes, mécanismes et impacts.
- Identifier les situations à risque dans les fonctions d'encadrement.
- Auto-diagnostic : repérer ses propres signaux de surcharge.
- Techniques de gestion du stress adaptées aux postes à responsabilité.
- Outils d'organisation personnelle pour alléger la charge mentale.
- Exercices pratiques : priorisation, délégation, gestion des urgences.

Jour 2

- Mettre en place des routines de récupération et de régulation émotionnelle.
- Équilibrer vie professionnelle et personnelle : limites, ressources et ajustements.
- Cas pratiques : gérer une période de surcharge sans s'épuiser.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé de prévention du burnout.
- Partage d'expériences entre pairs.
- Bilan collectif et synthèse des outils.

DURÉE & DATES

2 jours soit **14 heures**



- 30-31 mars 2026
- 21-22 septembre 2026

Pour être informé d'éventuelles dates supplémentaires ou organiser une formation sur votre site : [Écrivez à formationcontinue27@normandie.cci.fr](mailto:Écrivez_à_formationcontinue27@normandie.cci.fr)

COÛT

900 € net de taxe / pers.

EFFECTIF

Interentreprise :

- Min. : 2 participants
- Max. : 8 participants

Intra-entreprise :

- Min. : 1 participant
- Max. : 6 participants

PRÉREQUIS

Aucun

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Alternance d'éléments théoriques, des activités pratiques et des échanges interactifs.
- Exercices pratiques

SUIVI ET ÉVALUATION

- Signature de feuilles d'émargement.
- Evaluation
- Questionnaire de satisfaction.
- Attestation de formation.

ENCADREMENT

Formateur consultant Expert en prévention de l'épuisement professionnel et accompagnement des cadres.



LIEU

CCI Portes de Normandie, 215 route de Paris à Evreux
ou site entreprise ou à distance

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

[Retrouvez notre charte d'accueil des personnes en situation de handicap en cliquant ici](#)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

[Retrouvez toutes les modalités d'inscription à nos formations en cliquant ici](#)

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

[Vous souhaitez savoir comment se déroule une formation à la CCI Portes de Normandie ? Cliquez ici pour en connaître le déroulement.](#)

TAUX DE RÉUSSITE AUX CERTIFICATIONS

[Cliquez ici pour découvrir les taux de satisfaction à nos formations](#)

BESOINS D'INFOS

DANS LE MÊME DOMAINE

[Accompagner le changement](#)

[Acquérir les compétences techniques indispensables à la gestion du personnel](#)

[Animer une équipe de travail \(éligible CPF\)](#)

[Conduire des réunions efficaces](#)

[NOUVEAU] [Comprendre et appliquer les fondamentaux RH au quotidien](#)

[Exercer le rôle de tuteur en entreprise \(éligible CPF\)](#)

[Exercer la mission de formateur en entreprise \(éligible CPF\)](#)

[Gérer les personnalités difficiles](#)

[Gestion des absences](#)



[NOUVEAU] [Gestion du burnout chez les managers et cadres](#)

[Harcèlement, sexisme et violences au travail : identifier et agir](#)

[Handicaps invisibles : Identifier, adapter et accompagner](#)

[Le contrat de travail de A à Z](#)

[Le pouvoir disciplinaire](#)

[NOUVEAU] [Le pouvoir du feedback : motiver, recadrer, faire grandir](#)

[Les points de vigilance en droit du travail](#)

[Manager avec les accords tolèques \(gestion des conflits\)](#)

[Manager ses anciens collaborateurs](#)

[Management Intergénérationnel](#)

[NOUVEAU] [Management transverse : manager une équipe sans lien hiérarchique](#)

[Négocier et gérer les conflits](#)

[PLATO – Acquisition](#)

[PLATO – Expert](#)

[Encadrants : Comprendre et Prévenir le Harcèlement sexuel](#)

[Prévenir les risques psychosociaux](#)

[NOUVEAU] [Réfèrent handicap : accompagnement à la mise en oeuvre des politiques d'inclusion](#)

[Renforcer sa posture de manager](#)

[Réussir l'intégration d'un nouveau collaborateur](#)

[Savoir déléguer et responsabiliser ses collaborateurs](#)

[Traiter la paie \(éligible CPF\)](#)

[ACCUEIL](#)