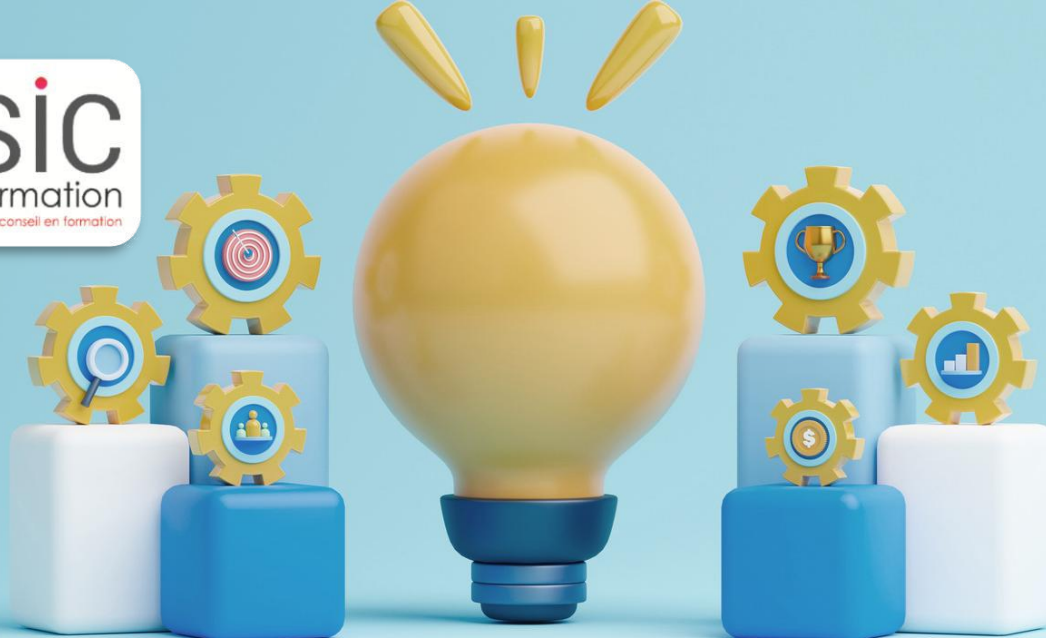




## Formation Manager 3.0

### Objectif général

Renforcer l'efficacité managériale grâce à une meilleure régulation de la charge mentale, une organisation personnelle optimisée et une utilisation stratégique des outils numériques collaboratifs.

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes de la charge mentale dans les organisations publiques ;
- Agir sur leur propre charge mentale et celle de leur équipe grâce à des outils opérationnels ;
- Structurer leur efficacité professionnelle à l'aide d'outils numériques adaptés ;
- Mettre en place des rituels managériaux favorisant clarté, autonomie et fluidité ;
- Développer des pratiques collaboratives efficaces, même dans un contexte contraint.

### Public concerné

Managers, encadrants, chefs de service, responsables d'équipe, coordinateurs, agents disposant de responsabilités d'animation ou d'organisation.

### Durée

2 jours – 4 demi-journées de 3h

### Contenu

#### Comprendre et réguler la charge mentale

- Définition collective de la charge mentale
- Impacts organisationnels et psychologiques
- Ressentis vs faits : savoir analyser et objectiver
- Outils opérationnels : matrice de priorisation, baromètre personnel, grille RACI, journal des interruptions, plan de charge cognitive

#### Gagner en efficacité grâce au numérique

- Identifier ses contraintes réelles d'efficacité
- Boussole de facilitation & objectifs SMART
- Découverte des outils numériques compatibles avec les environnements publics (gestion du temps, coordination, suivi...)

- Exercices d'appropriation à partir d'outils collaboratifs

#### Travailler efficacement en mode collaboratif

- Panorama des pratiques collaboratives
- Techniques pour structurer l'information partagée
- Grille d'analyse "Impacts / faisabilité" pour choisir les bons outils
- Mise en situation : construction d'un espace collaboratif opérationnel

#### Plan d'action managérial

- Synthèse des apprentissages
- Élaboration d'un plan d'action individuel
- Évaluation et engagements pour la suite