

Formation

Gérer sa charge mentale professionnelle

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Managers, collaborateurs, indépendants, professions à forte charge mentale. Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du stress et retrouver un équilibre professionnel

Prérequis

Aucun

Programme de la formation

1. Comprendre la charge mentale et ses impacts

Définition et mécanismes de la surcharge cognitive Identifier ses facteurs de stress professionnels et personnels Lien entre charge mentale, épuisement et perte de concentration

2. Identifier et gérer ses sources de surcharge

Repérer les signaux d'alerte et les comportements à risque Analyser ses habitudes de travail et leur impact sur la charge mentale Techniques pour mieux gérer l'afflux d'informations et les interruptions

3. Optimiser son organisation et sa gestion du temps

Définir ses priorités et savoir dire non sans culpabiliser Techniques pour structurer sa journée et éviter la dispersion Stratégies de délégation et de gestion des imprévus

4. Développer des outils pour relâcher la pression

Exercices de respiration et relaxation express Techniques de déconnexion et gestion des pensées envahissantes Utiliser la pleine conscience et les pauses actives pour réduire la fatigue mentale

Objectifs

- Comprendre les mécanismes de la charge mentale et ses impacts
- Apprendre à identifier et gérer les facteurs de surcharge cognitive
- Optimiser son organisation et améliorer sa gestion des priorités

- Développer des techniques pour relâcher la pression et prévenir l'épuisement
- Renforcer son équilibre entre vie professionnelle et personnelle

Modalités pédagogiques

- Cas pratiques pour identifier et réduire sa propre charge mentale
- Une approche pragmatique et adaptée aux réalités du travail
- Des outils immédiatement applicables pour alléger sa charge mentale au quotidien
- Un accompagnement personnalisé pour apprendre à mieux gérer pression et sollicitations

Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.