



MCXX010

## GERER SA CHARGE MENTALE

« Rester performant avec un cerveau en surrégime »

### Objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables de:

- Comprendre la notion et les mécanismes de la charge mentale professionnelle afin d'identifier les leviers sur lesquels agir
- S'approprier les « outils » de régulation de la charge mentale professionnelle.

### Programme

*A travers le biais de diagnostics, d'auto positionnement, d'exercices pratiques, la formation invite les stagiaires à se positionner quant à leur propre charge mentale et à mettre en place un plan d'action personnalisé.*

- **Qu'appelle-t-on charge mentale professionnelle ?**
  - o Ses composantes
  - o Ses causes
  - o Ses conséquences sur l'individu : RPS, stress, burn out
  - o Autodiagnostic
- **Comment agir pour réguler la charge mentale au travail ?**
  - o **Sur le plan organisationnel :** organiser son temps, définir ses priorités (matrice d'Eisenhower), adopter des méthodes de travail « innovantes » (technique Pomodoro)
  - o **Sur le plan personnel :** limiter ses exigences personnelles (drivers), apprendre à lâcher-prise (cohérence cardiaque et pleine conscience), apprendre à s'affirmer positivement (oser parler, savoir dire non)

## Public

Salariés de l'entreprise.

## Accessibilités personnes handicapées

Nos locaux sont adaptés aux personnes à mobilité réduite, nos formations sont compatibles avec plusieurs handicaps selon études. Nous consulter.

## Nombres de participants

2 min – 10 maxi

## Pré-Requis

Aucun

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

**Durée :** 2 Jours (14 heures)

**Dates :** à définir

**Horaires :** nous consulter

**Lieu :** nous contacter

**Coût :** nous consulter

## Délai d'accès

Conformément aux dates de notre catalogue inter-entreprises. Pour d'autres formations nous consulter.

## Méthodes et moyens pédagogiques

Présentation PPT – questionnaires /auto-positionnements – vidéos – jeux de rôles...

## Modalités d'évaluations

Le formateur mettra en œuvre des outils d'évaluation (QCM – Exercices pratiques) pour valider les acquis de l'apprenant.

## Validation et certification

Attestation de stage.

