Gérer et alléger la charge mentale

Domaine : Développement personnel

Réf. : 2844DP

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes de la charge mentale et ses i
- Identifier les facteurs qui l'alimentent et les différenc out.
- Apprendre à prioriser, organiser, et réguler sa charge co
- Mettre en place des stratégies concrètes pour réduire la

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Moyens pédagogiques : Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

Modalités d'évaluation : Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

Formation en présentiel : A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

Formation en distanciel : A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...)et aux preuves de suivi (émargements, évaluation,opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

I/ COMPRENDRE ET IDENTIFIER LA CHARGE MENTALE

1) Comprendre la charge mentale
- Définition, origine, concepts clés
- Comprendre les composantes cognitives (fonctionnement du cerveau) et psychologiques (réactions émotionnelles),
- Repérer nos propres mécanismes d'amplification (croyances, dialogue interne, injonctions, confiance en soi)
- Identifier le rôle de l'hyperconnexion sur le fonctionnement de la mémoire de travail et des mécanismes de l'attention
- Différencier la charge mentale, stress et burn-out.

2) Diagnostic et prise de conscience des sources
- Auto-diagnostic de sa charge mentale et évaluer la fatigue mentale
- Cartographie des sources (facteurs personnels, professionnels, societal, environnemental).
- Prendre conscience des impacts sur soi et sur sa santé physique et mentale
- Prendre conscience des conséquences sur les autres
- Identifier les freins, les peurs, gérer sa culpabilité

II/ RÈGULER ET METTRE EN ACTION

1) Stratégies de régulation
- Revoir son organisation et sa gestion du temps : Eisenhower, Pomodoro, Time blocking.
- Gestion des interruptions, surcharge informationnelle.
- Répartir sa charge de travail, déléguer, responsabiliser, limiter le multitasking.
- Savoir s'affirmer, doser sa capacité à dire non

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public
L'accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

DURÉE ET DATES

-Durée :
2 journées soit 14 heures

-Délai d'accès :
Réponse par mail dans les 72h.
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

-Dates des inter-entreprises :
Nous contacter
.En Intra ou Individuel :
Nous contacter

FORMULES ET TARIFS

En inter-entreprises :
604€ HT / Jour / personne

En intra-entreprises :
1199€ HT / Jour / groupe
Groupe de 2 à 4 pers.

1495€ HT / Jour / groupe
Groupe de 5 à 10 pers.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?
02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

- Prendre du recul et relativiser (zone de préoccupation / zones de contrôle vs zone d'influence)

2) Recentrage et récupération
- Optimiser son attention et sa concentration
- Techniques de gestion du stress et des émotions (relaxation, respiration, pleine conscience, exercices de sophrologie).
- Maitriser l'équilibre Corps / Emotions / Tête
- Booster son énergie en se reconnectant à ses besoins, récupération, pauses, hygiène de vie (sommeil, rythme circadien, ultradien)

PLAN D'ACTION
- Se fixer des objectifs réalistes, renforcer sa motivation, sa vision créatrice
- Elaborer un plan d'action individuel
- Identifier les points de vigilance et les obstacles potentiels

Fiche mise à jour le 15/04/2025

NOS CERTIFICATIONS

© FORCE 7 Formation / Conseil / Coaching - Tous droits de reproduction réservés - contact@force7-formation.fr