GÉRER SA CHARGE MENTALE

Durée :	2 jours (14 heures)
Lieu :	en vos locaux / distanciel possible
Calendrier :	de septembre à juillet
Groupe :	5 à 15 stagiaires
Public :	tout public
Langue :	français
Pré-requis :	bonne maîtrise de la langue de la formation, à l'oral et à l'écrit

Toutes nos formations sont réalisées en intra et adaptables en fonction de vos attentes et besoins. N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière et/ou pour établir un devis. contact@almformation.com

PRÉSENTATION

Apprendre à gérer sa charge mentale est une priorité. À une époque où l'épuisement et le burn-out professionnel ou parental font partie des conversations au quotidien, il est important d'apprendre à éviter d'atteindre une situation critique. En étudiant l'impact d'une surcharge mentale et en mettant en place de nouvelles habitudes, gérer sa charge mentale devient plus facile et soulage le stress.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Comprendre le fonctionnement de la charge mentale pour mieux la gérer

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Identifier ce qui constitue sa charge mentale
- Repérer les catégories et priorités
- Analyser ses freins
- Apprendre à planifier
- Apprendre à s'écouter

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

- Compétences cognitives : avoir conscience de soi ; capacité de maîtrise de soi ; prendre des décisions constructives
- Compétences émotionnelles : avoir conscience de ses émotions et de son stress ; réguler ses émotions ; gérer son stress
- Compétences sociales : communiquer de façon constructive ; développer des relations constructives ; résoudre des difficultés

PROGRAMME
GÉRER SA CHARGE MENTALE

JOUR 1 | 7H : BILAN ET IDENTIFICATION DE LA CHARGE MENTALE

- Bilan personnel et collectif et partage d'expérience
- Identifier la charge mentale personnelle
- Catégoriser les tâches professionnelles
- Compartimenter entre professionnel et personnel
- Apprendre à planifier

JOUR 2 | 7H : GESTION DE LA CHARGE MENTALE

- Identifier les loisirs bénéfiques
- Étudier le « syndrome du sauveur »
- Changer de paradigme
- Écouter ses émotions et son corps
- Mise en place de stratégies

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Diaporama et apports théoriques
- Partages et échanges d'expériences
- Mises en situation
- Activités et exercices pratiques

MODALITÉS MATÉRIELLES

- Salle de formation : connexion Internet, vidéo-projecteur, tableau
- Stagiaires : ordinateur personnel, feuilles, crayon, stylo

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Tour de table en début et fin de formation
- Quiz oraux en cours de formation
- Activités récapitulatives