Programme de Formation

Trouver son équilibre : comprendre et mieux gérer sa charge mentale

Organisation

Durée : 3 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout professionnel confronté à une charge mentale élevée dans son environnement de travail.

Objectifs pédagogiques

- Définir et comprendre la notion de charge mentale professionnelle.
- Identifier les facteurs externes (organisation du travail, nouvelles technologies, multi-tâches…) et internes (mécanismes cognitifs, émotions).
- Évaluer leur propre charge mentale à l'aide d'outils pratiques
- Développer des stratégies de régulation émotionnelle pour rester serein et efficace en situation de pression

Compétences visées

- Détecter des situations à risques
- Former et informer les salariés et sensibiliser à la prévention des risques
- Mettre en place des procédures relatives à la santé et à la sécurité au travail

Description

1. Définition de la charge mentale
   - Qu'est-ce que la charge mentale ?
   - Différence entre **facteurs externes** (organisation du travail, nouvelles technologies, multi-tâches, etc.) et **mécanismes cognitifs internes**.
   - Comprendre la dynamique de la charge mentale dans un contexte professionnel.

2. Conséquences de la charge mentale
   - Impacts sur la santé : baisse de performance, fatigue, stress, épuisement.
   - Effets sur la concentration, la mémoire et la qualité des relations professionnelles.

3. Évaluer sa charge mentale
   - Techniques pour observer, mesurer et prendre conscience de sa propre charge mentale.
   - La notion de priorités : apprendre à équilibrer les aspects importants de sa vie.
   - Exercice de la **"roue de l'équilibre"** pour identifier les domaines de vie sollicités.

4. Construire son cadre de fonctionnement
    - Anticiper les situations délicates.
    - Définir ses règles de vie et élaborer un **"code d'honneur personnel"** pour maintenir l'équilibre.
    - Identifier son style : comprendre sa valeur ajoutée et son positionnement unique au travail.

5. Régulation et gestion des émotions
    - Techniques pratiques pour rester serein en situation de pression.
    - Exercices de respiration, recentrage et ancrage.
    - Développer une posture professionnelle constructive et durable.

Prérequis

Aucun pré-requis.

Modalités pédagogiques

- Exposés théoriques sur les neurosciences et la psychologie du travail.
- Études de cas concrets et analyses en groupe.
- Exercices d'autodiagnostic et échanges interactifs.

Moyens et supports pédagogiques

- Présentation en visio avec supports visuels (diaporamas).
- Exercices en groupes

Modalités d'évaluation et de suivi

Nos formations s'inscrivent exclusivement dans le cadre de la formation professionnelle continue ; elles permettent de développer ou de certifier des compétences clés mais ne délivrent pas de diplôme d'État, ni RNCP.

Quizz

Informations sur l'accessibilité

Les différentes formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Néanmoins, la validation de certaines formations peut être subordonnée à la mise en œuvre de séquences pratiques. Une analyse des besoins et des conditions d'accès sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation.

Pour toute question, vous pouvez contacter notre service administratif à **formation@kerea.eu**

Conditions d'accompagnement

Afin de faciliter l'accès des personnes en situation de handicap à notre offre de formation, une analyse des besoins est réalisée en lien avec des partenaires spécialisés. Cette analyse permet d'identifier les moyens d'adaptation, d'assistance ou de compensation à mettre éventuellement en œuvre.

Pour toute question, vous pouvez contacter notre service administratif à **formation@kerea.eu**

Modalités techniques et environnement

Conditions de réalisation matérielle de la formation :

- Rappel aux stagiaires d'apporter leurs propres affaires : matériels (stylo, bloc note etc.)
- Une salle de formation dotée de tables, de chaises en nombre suffisant avec idéalement la possibilité de disposer également d'un espace permettant les mises en pratique
- Un moyen de diffusion du contenu (vidéoprojecteur avec écran ou mur blanc, ou télévision avec câble de branchement)
- Un paperboard avec des feutres de couleurs
- Un téléphone, tablette ou ordinateur par stagiaire pour faciliter l'accès à l'espace connecté personnel

Conditions de réalisation matérielle en cas de déploiement à distance :

- Un endroit pour s'isoler et pouvoir s'immerger dans la formation
- Matériel informatique en bon état de fonctionnement (micro, camera, pc, tablette)

L'assistance technique et pédagogique est accessible à l'adresse : formation@kerea.eu