

199 rue Hélène Boucher
34 170 CASTELNAU-LE-LEZ
contact@carinedognin.com
Tél. : 06.18.47.29.12

FICHE PROGRAMME

DIMINUER SA CHARGE MENTALE

Date de mise à jour du programme : 19 JUIN 2023

Objectifs généraux

- ✓ *Recenser, pratiquer et mettre en place des solutions « anti-charge mentale » pour anticiper et être performant tout en étant serein*

Durée : 1 journée (7h)

Prérequis

- Aucun

Public :

- Tout professionnel, indépendant ou non.

Pour les formations en distanciel, il est important de :

- Savoir se servir d'un outil informatique, avoir un ordinateur avec une caméra et un micro en bon état de fonctionnement, une bonne connexion internet, une imprimante.

Objectifs pédagogiques

- Expliquer les mécanismes de la surcharge mentale
- Permettre de choisir et pratiquer quelques outils pour augmenter sa résistance à la fatigue mentale, à la surcharge de travail, au stress, et prévenir l'épuisement potentiel

Contenu de la formation

- Accueil, présentation, recueil des attentes
- Présentation du déroulé de la formation

I. De quoi parle-t-on ?

- Définition
- Les différents facteurs de risques
- Les répercussions d'une surcharge mentale

199 rue Hélène Boucher
34 170 CASTELNAU-LE-LEZ
contact@carinedognin.com
Tél. : 06.18.47.29.12

II. Comment savoir si je suis en surcharge mentale ?

- Repérer les signaux précurseurs, évaluer ses propres facteurs de risque (conscients et inconscients)
- Faire part de sa propre expérience

III. Les différents axes et bonnes pratiques pour alléger sa charge mentale professionnelle

A. Identifier les différents axes

- Faire la part des choses
- Identifier ses objectifs, connaître ses priorités
- Être aligné avec ses besoins, et tenir compte de ses limites
- Repérer ses blocages

B. Mettre en oeuvre des actions et pratiques

- Quelques outils de la gestion du temps, et autres bonnes pratiques simples et efficaces
- Apprendre à gérer ses émotions, savoir quoi faire en cas de stress
- Identifier ce qu'il est possible de déléguer
- Notion de « flow » - Comment y rester ?

IV. Prévenir la surcharge ...

- Créer les bonnes conditions, pratiquer les micro-méditations et autres activités permettant d'éviter la rechute
- Identifier les signaux d'alerte
- Replacer le travail dans un contexte plus vaste : les sphères de vie
- Les pièges à éviter pour éviter la « rechute »

- **Evaluation des acquis, feed-back de fin, bilan de la formation**

Organisation de la formation

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Méthode active et participative - Énoncés théoriques - Exercices pratiques, de réflexion, test – Outils opérationnels
- Travail sur paper board (présentiel)
- Partage d'expérience

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Tour de table empathique : recueil des attentes avec mise en place de la posture adéquate
- Évaluation formative sous forme de questions-réponses
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

199 rue Hélène Boucher
34 170 CASTELNAU-LE-LEZ
contact@carinedognin.com
Tél. : 06.18.47.29.12

Accessibilité aux personnes handicapées : La loi du 5 septembre 2018 pour la "liberté de choisir son avenir professionnel" a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap. Notre organisme souhaite donner à tous les mêmes chances d'accès à nos formations et nous nous proposons d'adapter nos modalités de formation en fonction des besoins et dans la mesure des possibilités.

Pour toute question liée au handicap, quel qu'il soit, vous pouvez contacter la référente Carine Dognin au (+33)6.18.47.29.12.

Equipe pédagogique

Carine Dognin est formatrice, coach et accompagnante en efficacité personnelle et professionnelle, management humain, développement commercial et communication interpersonnelle.

Elle accompagne professions libérales, créateurs d'entreprise, dirigeants de TPE, managers et salariés d'entreprise depuis 2009.

Elle est certifiée Hallos TRIADS, méthode de développement de l'intelligence relationnelle et du leadership. Auparavant, elle a occupé des postes de management durant 15 ans (responsable de réseaux de vente et responsable marketing) avec des responsabilités régionales et nationales.