Alléger sa charge mentale (RSE)

Développement Durable - RSE

Qualité de Vie et Conditions de Travail

Référence : 5-EP-MENT
Durée : 1 jour
Présentiel ou en classe à distance

Tarif Inter : 750 € Prix HT jour / personne
Tarif Intra : 1500 € Prix HT jour / groupe

TOP VENTE

Mise à jour : 05/09/2023

Durée de validité : du 01/01/2026 au 31/12/2026

Objectifs

- Comment faire la paix avec un cerveau en surrégime
- Devoir penser à tout en permanence, faire face à une multitude de tâches, planifier, organiser, résoudre un problème, gérer les demandes simultanées, les délais, les imprévus, tout en supportant la fatigue et en restant positif !
- Chaque jour, nous vivons une pression permanente dans notre quotidien professionnel et personnel. Et si nous prenions le temps de faire une pause pour mieux repartir ?

Prérequis

Pas de prérequis spécifique

Public concerné

Professions libérales, managers, collaborateurs des entreprises, demandeurs d'emploi, personnes en reconversion professionnelle.Participants maximum : 10

Contenu pédagogique

Charge mentale professionnelle : de quoi s’agit-il exactement ?

- Définitions de la charge mentale
- Comment le travail au 21ème siècle favorise la charge mentale
- De quelle façon se crée la charge mentale ?
- Conséquences de la charge mentale professionnelle sur la santé

Comprendre le fonctionnement de la charge mentale professionnelle

- Analyser le dialogue interne crée par la charge mentale
- Désamorcer le stress auto-généré et les émotions négatives

Réviser son organisation de travail et sa gestion du temps

- Etablir la revue de ses outils d’efficacité professionnelle : organisation, planification, procédures, délégation
- Créer sa checklist « Forces, faiblesses et facteurs anxiogènes de son organisation de travail » et son plan d’amélioration
- Identifier les améliorations possibles de ses outils d’efficacité professionnelle ainsi que leurs limites (lorsque les remèdes deviennent poisons)
- Créer sa checklist « Forces, faiblesses et facteurs anxiogènes de son organisation de travail » et son plan d’amélioration

La concentration optimale

- Identifier les obstacles externes et internes à la concentration
- Mettre en place une détox du mode multi-tâche en s’inspirant des « Pomodoro® Techniques »

La gestion du stress et des émotions

- Les bonnes pratiques de la gestion du stress : kit de survie
- Tempérer le perfectionnisme et les excès du besoin de contrôle
- Identifier les émotions liées à la charge mentale et plan d'hygiène émotionnelle
- Apprendre à se recentrer par des exercices de décontraction et de respiration

Moyens pédagogiques

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur.
- Travail d'échange avec les apprenants sous forme de réunion - discussion.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle.
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques (en moyenne sur 30 à 50% du temps)

Modalités pédagogiques : Présentiel, Distanciel et AFEST

Moyens techniques

En formation présentielle

Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation et équipée avec :

- Ordinateurs
- Vidéo projecteur ou Écran TV interactif
- Tableau blanc ou Paper-Board

En formation distancielle

A l'aide d'un logiciel comme ® Microsoft Teams ou Zoom, un micro et une caméra pour l'apprenant.

- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la session en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, ressources formateur, fichiers d'exercices ...) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré.
- Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation.
- Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à commercial@xxlformation.com

Modalités d'évaluation

- Positionnement préalable oral ou écrit.
- Feuille de présence signée en demi-journée.
- Evaluation des acquis tout au long de la formation.
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage à chaque apprenant
- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Evaluation sommative faite par le formateur.

Profil du formateur

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité

Adaptation pédagogique et matérielle

Si vous avez besoin d'adaptation matérielle ou pédagogique, merci de prendre contact avec notre référent Handicap par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à handicap@xxlformation.com

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.

Nos sessions INTER 2026

Sessions de formation à venir :

- Du **27/11/2026** au **27/11/2026**

Nos sessions INTRA 2026

Pour organiser cette formation en intra-entreprise, veuillez nous contacter par mail à commercial@xxlformation.com ou par téléphone au 02 35 12 25 55