



INFORMATIONS PRATIQUES

DURÉE

- 1 jour + 1 soit 14 heures

NOMBRE OPTIMUM DE PARTICIPANTS

- De 6 à 8 personnes

PUBLIC

- Toute personne ayant besoin de retrouver du bien être et de l'efficacité au travail.

PRE-REQUIS

- Aucun

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Questionnaire préparatoire
- Un guide complet
- Apports théoriques
- Exercices pratiques
- Questionnaires d'auto-diagnostic
- Vidéos
- Analyse, conseils et solutions personnalisés
- Entraînements inter-sessions

EVALUATION

- Synthèses régulières des acquis par les participants
- Bilan de fin de formation avec micro-engagements.

VALIDATION

- Certificat de réalisation de formation

Nouveau



OBJECTIFS

- Définir et mesurer votre charge mentale
- Identifier les facteurs aggravants
- Mettre en place des stratégies efficaces
- Gérer ses priorités et se concentrer sur l'essentiel
- Favoriser le lacher prise pour retrouver mieux être et efficacité



ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE

JOUR 1 :

Introduction

- Qu'est-ce que la charge mentale ?
- Quels sont les facteurs aggravants ?
- Analyser sa propre charge mentale
- Comprendre les mécanismes du stress, de l'épuisement, du burn-out.
- Utiliser la méthode SPEC et identifier les portes d'entrée du changement
- Réfléchir à ses zones de contrôle, d'influence et de non contrôle

Mettre en place des stratégies efficaces :

- S'approprier les techniques pour favoriser le lacher prise et retrouver l'équilibre Corps/Mental/Emotion : relaxation, respiration, sport, alimentation, sommeil
 - Méditation dirigée, exercice de régulation émotionnelle, sophrologie

JOUR 2 (1 mois après) :

Développer son efficacité professionnelle

- Revisiter ses méthodes d'organisation et de planification du temps : évaluation de la charge de travail, matrice d'Eisenhower, logique prioritemps
- Maîtriser son niveau de délégation
- Savoir se préserver par l'affirmation de soi, comprendre l'importance du « non »
- Positiver, se fixer des objectifs atteignables, activer la volonté
- Analyse de situation et recherche de solutions adaptées en mode collaboratif

Bilan, plan d'action individuel et évaluation de la formation

