



FORMATION : GERER SA CHARGE MENTALE EN TANT QUE MANAGER

Groupe Cible	Manager, dirigeant, chef d'entreprise, collaborateur à responsabilités
Effectif idéal	Entre 5 et 10 personnes
Format	1 journée = Formation présentielle <i>OU blended : deux fois 2h en visio + apports théoriques en amont et en aval</i>
Prérequis	Aucun
Formateur	Formateur spécialisé en accompagnement du changement humain
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Adopter des réflexes qui allègent la charge mentale• Faire face aux contraintes quotidiennes en préservant son mental et sa santé
Programme	<p>1 – DIMINUER SA CHARGE MENTALE</p> <p>1.1 Auto-diagnostic : identifier les facteurs qui influent sur la charge mentale</p> <p>1.2 Gérer la charge mentale et gagner en concentration</p> <ul style="list-style-type: none">- Identifier les facteurs qui nuisent à la concentration- S'approprier des techniques pour se concentrer et gagner en efficacité <p>1.3 Ménager son cerveau et gérer son stress</p> <ul style="list-style-type: none">- Comprendre le fonctionnement du cerveau dans la gestion des tâches- Identifier les techniques pour minimiser le stress « nocif » <p>2 – PREVENIR LES RISQUES DE SURCHAUFFE MENTALE</p> <p>2.1 Adopter des routines et des comportements au niveau individuel</p> <ul style="list-style-type: none">- Comportements récurrents- Kit de « secours » <p>2.2 Initier des changements de comportements au niveau du collectif</p> <ul style="list-style-type: none">- Lors de réunion d'équipe- Lors d'échanges individuels avec les collaborateurs



Méthodes	Apport théorique sur PPT
Moyens pédagogiques	Mises en situation, cas pratiques, questionnement individuel et collectif Apprentissage d'outils de type cognitifs, émotionnels et comportementaux
Support participant(e)	Envoi synthèse en PDF <i>(+ apports théoriques complets si en « blended »)</i>
Horaires	09h-12h30 / 13h30-17h00 <i>OU : 2 x 2 heures par visio (complétées de supports envoyés aux participants)</i>
Modalité de suivis et d'appréciation des résultats	Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation, notamment au travers de QCM, de mises en situations, mises en pratiques... qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur. Rédaction d'un plan d'actions individuel.