

Objectifs

- Comprendre les mécanismes de la charge mentale et ses impacts.
- Identifier leurs sources de surcharge mentale.
- Mettre en place des techniques concrètes pour réduire leur charge mentale au quotidien.
- Développer une meilleure organisation personnelle et des habitudes favorisant le bien-être mental.

Public concerné et prérequis

Tout public.

Prérequis

Aucun prérequis spécifique.

Une ouverture à la réflexion personnelle et au changement de habitudes.

Qualification des intervenants

Spécialiste du domaine.

Moyens pédagogiques et techniques

Le module alternera éléments d'enseignement didactiques et théoriques avec une prise en main progressive des modules à travers des cas pratiques et des exemples exposant les principales problématiques que le stagiaire rencontrera dans la gestion du sujet de manière à acquérir une réelle autonomie opérationnelle.

Outils pédagogiques :

L'ensemble du cours est repris sous forme de projection par vidéoprojecteur Chaque stagiaire aura son matériel informatique.

PC professionnel de l'apprenant et logiciel.

Vidéoprojecteur – ateliers de mise en pratique d'expérience.

NEOACADEMY

Durée, effectifs

7 heures.

6 stagiaires.

Programme (contenu de la formation)

Comprendre la charge mentale

- Définition et mécanismes
- Les impacts sur la santé mentale et physique
- Identifier ses propres sources de surcharge

Diagnostic personnel et outils d'auto-évaluation

- Exercices pour repérer ses charges mentales
- Analyse de ses habitudes et de ses routines

Techniques et stratégies pour alléger sa charge mentale

- Priorisation et gestion des tâches (méthodes Kanban, Eisenhower)
- La mise en place de routines et de rituels
- La délégation et l'assertivité
- La gestion du stress et des pensées négatives

Ateliers pratiques et échanges

- Élaboration d'un plan d'action personnalisé
- Exercices de relaxation et de pleine conscience
- Partage d'expériences et conseils entre participants

Modalités d'évaluation des acquis

Chaque stagiaire devra effectuer un test de connaissance sous la forme d'un questionnaire oral et écrit avec le formateur reprenant les principaux points de la formation.

Observation en situation, feedbacks, mises en situation, quizz.

Construction d'un plan d'action individuel.

NEOACADEMY

Sanction visée

Certificat de réalisation.

Matériel nécessaire pour suivre la formation

Aucun.

Conditions de déroulement

Formation en INTRA - Formation en présentiel.

Alternance d'apports de connaissances théoriques, puis mise en pratique.

Délais moyens pour accéder à la formation

La planification de votre formation sera finalisée et inscrite à notre calendrier selon vos disponibilités et contraintes.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage. Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Taux de réussite à la formation

Taux de satisfaction de la formation

Tarif

Nous consulter.

NEOACADEMY

267 Le Mont Roty 76160 FONTAINE SOUS PREAUX
Tél. 06.86.40.13.94 – boucourt.charlotte@neoacademy.fr
SAS au capital de 10000 € – RCS Rouen – SIRET 94003713800010 – NAF 70.22