

FORMATION – MODULE 13

NOTRE CHARGE MENTALE : DE LA GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITES A LA GESTION DE SOI

La formation « Notre charge mentale : de la gestion du temps et des priorités à la gestion de soi » a été conçue pour permettre, aux collaborateurs d'une équipe ou d'une entreprise, d'acquérir les techniques de base/outils permettant de trouver un juste équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.



2 jours (14h)



présentiel recommandé



Groupe de 5 à 12 personnes

Prérequis

Aucun

Public visé

Tous collaborateurs/trices de l'entreprise, ayant une charge mentale importante et cherchant à retrouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

Accessibilité et délai d'accès

La formation est ouverte à tout public. Toutes les situations de handicap sont prises en compte dans la limite des compétences, moyens humains et matériels proposés dans le cadre de cette formation. Si l'organisme de formation ne dispose pas des moyens matériels, techniques et humains pouvant répondre à la demande du/de la bénéficiaire en raison de son handicap, alors ce/cette dernier/e sera orienté/e soit vers le/la référent/e handicap ; soit vers un organisme partenaire.

Objectifs pédagogiques



- Comprendre les concepts et mécanismes de la charge mentale
- Faire un diagnostic de sa propre charge mentale
- Acquérir des techniques simples de gestion du stress et développer sa capacité de concentration et de lâcher-prise pour apaiser son mental
- S'approprier des méthodes et outils permettant de gérer sa charge mentale pour retrouver une certaine sérénité et trouver un bon équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

Dates

En fonction de votre besoin

Horaires

9h – 12h30 / 13h30 – 17h

Lieu de la formation

Locaux adaptés à l'accueil d'un groupe de 5 à 12 personnes et permettant des ateliers



Chaque participant complète une fiche diagnostic/positionnement en amont de la formation

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Cette formation s'articule autour de 3 ateliers :
- A l'issue de l'Atelier 1 « La charge mentale, c'est quoi ? », les stagiaires seront capables de :
- Définir la charge mentale et de comprendre son fonctionnement
 - Identifier les sources et facteurs aggravants
 - Prendre conscience du lien entre la charge mentale et le stress
 - Faire un diagnostic de leur propre charge mentale
- A l'issue de l'Atelier 2 « Mieux gérer sa charge mentale », les stagiaires vont :
- Développer leur capacité à abaisser l'intensité du stress ; à lâcher-prise et à se concentrer
 - Disposer de différents outils permettant de mieux maîtriser leur temps
 - Disposer de méthodes facilitant la gestion des priorités
- A l'issue de l'Atelier 3 « Tendre vers un bon équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle », les stagiaires vont :
- Identifier leurs « drivers » et réfléchir à leur agenda
 - Mener une réflexion sur les besoins et conditions « idéal » nécessaires pour trouver le juste équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle
- Le contenu est indicatif et pourra être adapté en fonction des attentes du commanditaire de cette action de formation**

TARIF
Intra : 1300 Euros/jour net de taxe
Soit 2600 Euros/2 jours

Profil du /de la formateur/trice

Sophrologue consultante certifiée RNCP



Modalités pédagogiques

Méthodologie axée sur l'action et la participation
Analyse de situations vécues
Mise en situation et réflexion
Partage d'expériences
Apports théoriques
Exercices psychocorporels
Outils en ligne
Supports audios et papier

Moyens techniques

Salle de formation équipée (Paper board, vidéoprojecteur)
Livre d'accueil (disponible sur le site internet de l'organisme de formation)

Modalités d'évaluation

Feed back d'exercices – mise en situation
Questionnaire d'évaluation à chaud
Questionnaire de satisfaction à froid

Modalités de validation

Attestation de formation

Eligibilité CPF

Non inscrite au répertoire

Chiffres clés

Plus de 8 personnes dans deux entreprises

CONTACT

Catherine GE JOLLY

Dirigeante

06 22 62 48 66

catherinegejolly@acg-sensactions.fr

ACG SENS ET ACTIONS

Organisme de formation enregistré sous le NDA 75790130279
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat
Siège social : 60 rue de gondin 79180 Chauray
Etablissement principal : 451 avenue de Paris – 79000 NIORT
Siret : 880 706 080 00012