

# 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-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

## 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 « idéal »
- Mener une réflexion sur les besoins et conditions 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**

### 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, vidéo projecteur)  
Livret 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

### TARIF

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

### CONTACT

Catherine GE JOLLY  
Dirigeante  
06 22 62 48 66

[catherinegejolly@acg-sensetactions.fr](mailto:catherinegejolly@acg-sensetactions.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