

Diminuer sa charge mentale

Les sollicitations permanentes combinées à notre envie de bien faire notre travail peut parfois nous plonger dans une dispersion mentale. Cette journée permettra de comprendre ses propres difficultés, et fournira des outils simples et pratiques permettant d'éviter la surchauffe, la rupture d'équilibre, l'épuisement

Objectifs de la formation :

Identifier les mécanismes et les facteurs générateurs de (sur)charge mentale
Faire le point sur sa propre situation
Savoir comment diminuer la charge mentale, éviter la saturation, (re)trouver de l'énergie vitale et revenir à l'équilibre
Recenser, pratiquer et mettre en place des solutions « anti-charge mentale » pour anticiper et être performant tout en étant serein
Savoir quoi faire pour prévenir (en cas de rechute)

Objectifs pédagogiques :

Expliquer les mécanismes de la surcharge mentale
Permettre de choisir et pratiquer quelques outils pour augmenter sa résistance à la fatigue mentale, à la surcharge de travail, au stress, et prévenir l'épuisement potentiel

Pré-requis :

Aucun prérequis

Durée et horaires :

1 journée soit 7h soit de 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

Suivi et évaluation : Méthode active et participative
Énoncés théoriques - Exercices d'application - Le stagiaire est évalué en début et en fin de formation.

Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés

Contenu de la formation :

Matin (09h-12h30)

I. De quoi parle-t-on ?

- Définition
- Les différents facteurs de risques : organisation, environnement, interactions vie pro-perso, conditions d'apparition

- Les répercussions d'une surcharge mentale pour soi, et pour son entreprise en libéral

II. Comment savoir si je suis en surcharge mentale ?

- Repérer les signaux précurseurs, évaluer ses propres facteurs de risque (conscients et inconscients)
- Faire part de sa propre expérience

III. Les différents axes et bonnes pratiques pour alléger sa charge mentale professionnelle

A. Identifier les différents axes

- Faire la part des choses
- Identifier ses objectifs, connaître ses priorités
- Être aligné avec ses besoins, et tenir compte de ses limites
- Repérer ses blocages

B. Mettre en œuvre des actions et pratiques

- Quelques outils de la gestion du temps, et autres bonnes pratiques simples et efficaces

Après-midi (14h00-17h00)

(Suite B.)

- Apprendre à gérer correctement ses émotions, savoir quoi faire en cas de stress
- Identifier ce qu'il est possible de déléguer
- Notion de « flow » - Comment y rester ?

IV. Prévenir la surcharge ...

- Créer les bonnes conditions, pratiquer les micro-méditations et autres activités permettant d'éviter la rechute
- Identifier les signaux d'alerte
- Replacer le travail dans un contexte plus vaste : les sphères de vie
- Les pièges à éviter pour éviter la « rechute »

Modalités d'évaluation :

Evaluation formative sous forme de questions-réponses.

Intervenant :

Carine Dognin, formatrice et coach en efficacité personnelle

Modalités et délais d'accès :

La pré-inscription se réalise sur notre site web.

L'inscription est validée à réception des pièces complémentaires demandées.

Un e-mail est envoyé afin de confirmer la formation accompagnée du livret d'accueil apprenant, les CGV et le règlement intérieur (disponibles en téléchargement sur notre site web)

Tarifs

L'ORIFF-PL s'occupe de la demande de prise en charge auprès du FIF-PL. Vous devez seulement suivre la procédure d'inscription.

2 jours par année civile, pris en charge par le FIF-PL, si le code APE de votre activité relève de ce fonds de formation.

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez vous renseigner sur les conditions d'accès à notre formation auprès du référent handicap, Madame Kristel Malléjac.

Contact

Pôle Formation de l'ORIFF-PL

285, rue Alfred Nobel

34000-MONTPELLIER

04.67.69.75.14

formation@oriffplr.com

Version-V1 - mise à jour Octobre 2022