

Gérer sa charge mentale au quotidien

🕒 6h 👤 Tout public ✅ Prérequis : Aucun 📄 Document transmis : Aucun

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Adopter des réflexes qui allègent la charge mentale
Affronter les contraintes quotidiennes en préservant son mental et sa santé

CONTENU

Diminuer sa charge mentale

Auto-diagnostique : identifier les facteurs qui influent sur la charge mentale
Gérer la charge mentale et gagner en concentration
Identifier les facteurs qui nuisent à la concentration
S'approprier des techniques pour se concentrer et gagner en efficacité
Ménager son cerveau et gérer son stress
Comprendre le fonctionnement du cerveau dans la gestion des tâches
Identifier les techniques pour minimiser le stress « nocif »

Prévenir les risques de surchauffe mentale

Adopter des routines et des comportements au niveau individuel
Comportements récurrents
Kit de « secours »
Initier des changements de comportements au niveau du collectif lors de réunion d'équipe, lors d'échanges individuels avec les collaborateurs

MODALITES PEDAGOGIQUES

Formation en présentiel ou en distanciel, en Visio avec un formateur
Suivi des actions à distance : les échanges et travaux réalisés seront en corrélation avec les objectifs pédagogiques, les séances seront notifiées auprès d'Elli'Up par le formateur, l'apprenant signera les attestations de présence correspondantes, Elli'Up est joignable par téléphone ou mail
Apports théoriques et pratiques
Travaux personnels

MATERIEL A PREVOIR

Support permettant la prise de note

MODALITE D'EVALUATION

Evaluation continue des acquis à l'oral
Formulaire d'évaluation de la formation