

## Programme de formation à distance « Alléger sa charge mentale et mieux gérer son stress au quotidien »

Nature de l'action conformément à l'article L6313-1 du Code du travail : adaptation et développement des compétences des salariés

### Objectifs pédagogiques (aptitudes et compétences)

#### Une formation complète d'une journée qui permettra de :

- Repérer ses sources de pression au quotidien
- Comprendre les conséquences physiques et psychologiques du stress
- Analyser sa charge mentale pour mettre en place des actions personnalisées
- Acquérir des outils et techniques pour calmer son mental et lâcher les tensions
- Prendre du recul face à la surcharge d'activité et mettre en place des stratégies efficaces

### Programme de formation

#### 1 – Qu'est-ce que la charge mentale ?

- La charge mentale : de quoi parle-t-on concrètement ?
- Les conséquences de la charge mentale sur notre santé et notre performance
- Méthodes et outils pour évaluer notre propre charge mentale

#### 2 – Prendre conscience de l'impact du stress

- Le stress : comprendre les mécanismes en jeu
- Apprendre à identifier ses propres signaux d'alerte : auto diagnostic
- Identifier les sources de pression dans son contexte professionnel
- Repérer les signes physiques et émotionnels du stress chez soi

#### 3 – Développer son efficacité professionnelle pour alléger sa charge mentale

- Acquérir des méthodes d'organisation pour retrouver de la sérénité

- Mesurer l'importance de poser ses limites et apprendre à s'affirmer
- Identifier les tâches à déléguer

#### 4 – L'influence des émotions dans la gestion de son stress

- Acquérir de nouvelles attitudes pour maîtriser ses émotions et ainsi réguler son stress
- Les distorsions cognitives, sources de stress et d'interprétations.
- La respiration et la relaxation : exercices pour se détendre intellectuellement et physiquement.
- Les bonnes pratiques et outils : le kit de survie

#### 5 – Prévenir le surmenage professionnel et comprendre le burn out

- Le tsunami du stress : le burn out
- Comprendre sa relation au travail et retrouver l'équilibre
- Mettre en place un plan d'action pour agir

### Points forts :

- Les études de cas et situations extraites de faits vécus sur le terrain
- Exercices pratiques, échanges, questionnaire d'auto-évaluation, tests...

<b>Méthode pédagogique :</b>	Exercices pratiques, mises en situation : sur la base de situations vécues par les participants Echanges, tests, études de cas avec les participants, exercices pratiques.
<b>Support :</b>	Remise d'un support pédagogique à chaque participant
<b>Public :</b>	Toute personne qui souhaite acquérir des techniques pour mieux gérer sa charge mentale.
<b>Pré-requis :</b>	Aucun
<b>Modalité d'organisation :</b>	Formation à distance en visio
<b>Modalités d'accès :</b>	Précisées avant toute inscription dans le cadre d'un entretien téléphonique
<b>Evaluation :</b>	Support d'évaluation
<b>Durée :</b>	1 journée, soit 6 heures : de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
<b>Date de la formation :</b>	Voir la page « formations à distance » du site internet <a href="http://www.costeconsultants.fr">www.costeconsultants.fr</a>
<b>Coût :</b>	497€ TTC par jour par participant