

Formation à distance

« Alléger sa charge mentale et mieux gérer son stress »

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)

- 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

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

Méthode pédagogique :	Les points forts : Etudes de cas extraites de situations vécues sur le terrain. Exercices pratiques, échanges, grilles d'objectifs, analyse de vidéos.
Support :	Remise d'un support pédagogique à chaque participant.
Public :	Toute personne qui souhaite acquérir des outils et techniques pour mieux gérer son stress au quotidien.
Pré-requis :	Aucun
Modalité d'organisation :	Formation à distance en visio
Modalités d'accès :	Précisées avant toute inscription dans le cadre d'un entretien téléphonique
Evaluation :	Support d'évaluation
Durée :	1 journée, soit 6 heures : de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
Date de la formation :	Voir la page « formations à distance » du site internet www.costeconsultants.fr
Coût :	497€ TTC par jour par participant