

# **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

<b>Méthode pédagogique :</b>	Les points forts : Etudes de cas extraites de situations vécues sur le terrain. Exercices pratiques, échanges, grilles d'objectifs, analyse de vidéos.
<b>Support :</b>	Remise d'un support pédagogique à chaque participant.
<b>Public :</b>	Toute personne qui souhaite acquérir des outils et techniques pour mieux gérer son stress au quotidien.
<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