

# Alléger sa charge mentale



## Efficacité professionnelle

Référence formation : 5-EP-MENT - Durée : 1 jour

### Objectifs

Comment faire la paix avec un cerveau en surrégime ?

Devoir penser à tout en permanence, faire face à une multitude de tâches, planifier, organiser, résoudre un problème, gérer les demandes simultanées, les délais, les imprévus, tout en supportant la fatigue et en restant positif !

Chaque jour, nous vivons une pression permanente dans notre quotidien professionnel et personnel.

Et si nous prenions le temps de faire une pause pour mieux repartir ?

### Pré-requis

Pas de prérequis spécifique

Cette formation est destinée à tout public : Professions libérales, managers, collaborateurs des entreprises, demandeurs d'emploi, personnes en reconversion professionnelle.....

> Nombre maximum : 5-10 participants

## Contenu pédagogique

Charge mentale professionnelle : de quoi s'agit-il exactement ?

- Définitions de la charge mentale
- Comment le travail au 21ème siècle favorise la charge mentale
- De quelle façon se crée la charge mentale ?
- Conséquences de la charge mentale professionnelle sur la santé

Comprendre le fonctionnement de la charge mentale professionnelle

- Analyser le dialogue interne créé par la charge mentale
- Désamorcer le stress auto-généré et les émotions négatives

Réviser son organisation de travail et sa gestion du temps



### XXL Formation

34 rue Raymond Aron  
76130 Mont Saint Aignan

Tél : 02 35 12 25 55 – Fax : 02 35 12 25 56

N° siret : 485 050 611 00014 – N° d'agrément : 23.76.03752.76

- Etablir la revue de ses outils d'efficacité professionnelle : organisation, planification, procédures, délégation
- Créer sa checklist « Forces, faiblesses et facteurs anxiogènes de son organisation de travail » et son plan d'amélioration
- Identifier les améliorations possibles de ses outils d'efficacité professionnelle ainsi que leurs limites (lorsque les remèdes deviennent poisons)
- Créer sa checklist « Forces, faiblesses et facteurs anxiogènes de son organisation de travail » et son plan d'amélioration

#### La concentration optimale

- Identifier les obstacles externes et internes à la concentration
- Mettre en place une détox du mode multi-tâche en s'inspirant des « Pomodoro® Techniques »

#### La gestion du stress et des émotions

- Les bonnes pratiques de la gestion du stress : kit de survie
- Tempérer le perfectionnisme et les excès du besoin de contrôle
- Identifier les émotions liées à la charge mentale et plan d'hygiène émotionnelle
- Apprendre à se recentrer par des exercices de décontraction et de respiration

#### Organisation

Les sessions de formation ont lieu de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

#### Profil formateur

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité

#### Moyens pédagogiques

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur.
- Travail d'échange avec les apprenants sous forme de réunion - discussion.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle.
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques (en moyenne sur 30 à 50% du temps)

#### Moyens techniques en formation présentielle

Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation et équipée avec :

- Ordinateurs
- Vidéo projecteur ou Écran TV interactif
- Tableau blanc ou Paper-Board

#### Moyens techniques en formation distancielle

A l'aide d'un logiciel comme © Microsoft Teams ou Zoom, un micro et une caméra pour l'apprenant.

- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de



#### **XXL Formation**

34 rue Raymond Aron  
76130 Mont Saint Aignan

Tél : 02 35 12 25 55 – Fax : 02 35 12 25 56

N° siret : 485 050 611 00014 – N° d'agrément : 23.76.03752.76

la session en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.

- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, ressources formateur, fichiers d'exercices ...) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré.
- Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation.
- Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à [commercial@xxlformation.com](mailto:commercial@xxlformation.com)

#### Modalités d'évaluation

- Positionnement préalable oral ou écrit.
- Feuille de présence signée en demi-journée.
- Evaluation des acquis tout au long de la formation.
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage à chaque apprenant
- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide de la certification **NULL** : <https://www.francecompetences.fr/recherche/NULL>

#### Public concerné

Salariés - Demandeur d'emploi - Reconversion professionnelle

#### Adaptation pédagogique et matérielle

Si vous avez besoin d'adaptation matérielle ou pédagogique, merci de prendre contact avec notre référent Handicap par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à [handicap@xxlformation.com](mailto:handicap@xxlformation.com)



#### XXL Formation

34 rue Raymond Aron  
76130 Mont Saint Aignan

Tél : 02 35 12 25 55 – Fax : 02 35 12 25 56

N° siret : 485 050 611 00014 – N° d'agrément : 23.76.03752.76