Institut Régional de Formation des Allocations Familiales
67 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS CEDEX 19 - Tél. : 01 71 13 36 18
Siret : 381 050 996 00127 – APE 8559 A – N° déclaration d'activité : 11 75 48596 75

Mieux gérer sa charge mentale managériale

Description :

Les managers font souvent l'objet de sollicitations permanentes qui, si elles ne sont pas organisées, peuvent induire à terme à un sentiment de dispersion mentale. Quels leviers pour agir ? Quelles ressources pour gérer la charge ? Le fait d'absorber notamment des informations en grande quantité, par différents canaux et en flux continu, peut entraîner une surcharge mentale voire une certaine pression managériale. Il est donc nécessaire de savoir identifier ces sources de stress ainsi que les moyens de prévention et de gestion adaptés afin de mettre en œuvre des méthodes concrètes visant à éliminer les perturbateurs liés à la charge mentale.

Objectifs :

- Définir la charge mentale et ses effets
- Identifier les facteurs de surcharge dans son quotidien et ses marges de manœuvre
- Appliquer des méthodes adaptées pour se ressourcer et réaliser ses activités plus sereinement

Programme :

- La charge mentale, le stress et la pression managériale :
  - définition
  - causes
  - manifestations et conséquences
- Les méthodes et outils pour analyser sa charge et sa relation au temps :
  - les lois de la productivité (Loi de Murphy, loi de Illich, Pareto, Laborit, etc.)
  - les voleurs de temps
  - la méthode NERAC
- Les leviers pour se recentrer sur ses priorités
  - la méthode GTD : s'organiser pour réussir
  - focus sur les Routines
  - quelques outils à mettre en application : la technique de l'échelle, la méthode Pomodoro
- Les ressources personnelles à actionner
  - la gestion des émotions
  - la connaissance de soi et de ses besoins
  - l'affirmation de soi
  - les techniques de relaxation et de respiration

Méthode pédagogique :

- Apports théoriques et méthodologiques
- Échanges de pratiques

Modalités d'évaluation et de validation :

- **Evaluation de positionnement** : sous forme d'un questionnaire ou d'un tour de table avec le formateur pour valider les prérequis, pour évaluer les besoins individuels et pour déterminer le niveau de connaissances
- **Evaluation des acquis** : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme de mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic
- **Evaluation à chaud :** à la fin de la formation, un bilan oral est effectué par le formateur et une évaluation écrite adressée aux stagiaires permettent d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux
- **Evaluation à froid** : réalisée avec un outil interne Caf
- **Attestation de suivi** : Feuille de présence
- **Certificat de réalisation** mentionnant la nature, la durée de l'action est remis aux stagiaires à l'issue de la formation

Accessibilité :

Nous mettons tout en œuvre afin d'offrir aux personnes en situation de handicap des conditions optimales d'accès et d'apprentissage. N'hésitez pas à contacter Sandrine Decottignies référent handicap sandrine.decottignies@caf92.caf.fr - 01 87 02 85 05 directement pour lui signaler vos besoins spécifiques.

Public cible :
Managers
Pré-requis :
Aucun
Programmation :
Nous contacter Planification sur le site irfaf.fr
Catégorie :
Fondamentaux du management
Lieu :
Irfaf

Tarif / Jour / stagiaire : 210 €
Modalités animation :
Présentiel
Formateur :
Prestataire externe
Effectif :
8 à 12 agents
Durée en jours :
1
Durée en heures :
7