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

Comment gérer sa charge mentale professionnelle ?

Description :

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 ? Face à l'ébullition sans répit qui caractérise la charge mentale, comment se recentrer, s'alléger des préoccupations parasites et apprendre à diriger son attention avec discernement ? Cette formation vous propose des clés pour maintenir votre efficacité en toute sérénité

Objectifs :

- Définir les concepts et mécanismes de la charge mentale professionnelle
- Analyser sa propre charge mentale professionnelle pour préparer son autodiagnostic
- S'affirmer en situation professionnelle pour gagner en confort
- S'appuyer sur les neurosciences, l'intelligence émotionnelle, les pratiques psychocorporelles pour allier tranquillité et concentration optimale

Programme :

- **Charge mentale professionnelle : de quoi s'agit-il ?**
  - définition de la charge mentale professionnelle
  - facteurs systémiques et facteurs psychologiques
  - conséquences de la charge mentale sur la santé des salariés : baisse de la performance, fatigue, procrastination, irritabilité, accidents, stress…
- **Comprendre la dynamique de la charge mentale professionnelle**
  - évènements extérieurs versus mécanismes cognitifs
  - démonter la mécanique émotionnelle de la charge mentale
  - eustress et distress
  - zone de préoccupation versus zone d'influence
- **L'organisation de travail et la gestion du temps**
  - établir la revue de ses outils d'efficacité professionnelle : organisation, planification, procédures, délégation
  - lister les obstacles rencontrés dans l'application de son organisation et ses outils
  - identifier les limites de ses outils d'efficacité professionnelle et leurs éléments générateurs de charge mentale : lorsque les remèdes deviennent poisons
- **La concentration optimale**
  - quelles parades aux obstacles à la concentration ?
  - spécificités et vertus de la concentration optimale
  - mettre en place une détox du mode multi-tâche en s'inspirant de pratiques psycho-corporelles

  - quand et comment trouver la concentration optimale dans sa vie professionnelle ?
- **La gestion du stress et des émotions**
  - les bonnes pratiques de la gestion du stress et des émotions
  - apprendre à tempérer le perfectionnisme et les excès du besoin de contrôle
  - l'intelligence émotionnelle à la rescousse : principes et outils pour développer « Conscience de soi et d'autrui, gestion de soi et des relations »

Méthode pédagogique :

- Apports théoriques et méthodologiques
- Autodiagnostic
- Cas 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 :
Tous publics
Pré-requis :
Aucun
Programmation :
Nous contacter Planification sur le site irfaf.fr
Catégorie :
Organisation et efficacité professionnelles

Tarif / Jour / stagiaire : 270 €
Modalités animation :
Présentiel

Formateur :
Prestataire externe
Effectif :
8 à 12 agents

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

Lieu :	**Durée en jours :**
Irfaf	2
	Durée en heures :
	14