

OBJECTIFS

- Comprendre les concepts et mécanismes de la charge mentale professionnelle
- Analyser sa propre charge mentale professionnelle : faire son autodiagnostic
- Équilibrer son organisation entre solidité et souplesse pour anticiper la charge mentale et travailler en confiance
- S'appuyer sur les neurosciences, l'intelligence émotionnelle, les pratiques psychocorporelles et les outils de créativité pour allier tranquillité et concentration optimale

INTERVENANT:

Spécialiste en management, formateur en entreprise

DURÉE:

1H

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Jusqu'à 50 personnes

LOGISTIQUE:

Un écran pour suivre le webinar (ordinateur ou tablette)

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Intervenant conférencier

Projection de diapositives de contenu

Réponse aux questions posées par messagerie en temps réel

PROGRAMME

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

- Définition de la charge mentale professionnelle
- Facteurs systémiques : organisations de travail, nouvelles technologies, exigences de délai, de rapidité, de production, travail en « multi-tâches », fragilité de l'équilibre vie pro/vie perso...
- Facteurs psychologiques et mécanismes d'amplification : comment se crée la charge mentale ?
- Conséquences de la charge mentale sur la santé des salariés : baisse de la performance, fatigue, procrastination, irritabilité, accidents, stress, épuisement professionnel...

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

Exercices pratiques

- Prise de conscience par réflexion en sous-groupe
- Apports méthodologiques simples et opérationnels
- Ancrage par mise en situation