



# SE LIBÉRER DE SA CHARGE MENTALE EN TANT QUE MANAGER

Réf: CEBF3

## OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les stagiaires doivent être en mesure de :

- S'approprier des méthodes et techniques pour alléger sa charge mentale de manager
- Adopter des comportements qui permettent de prévenir la surchauffe mentale

## LE PROGRAMME

### Diminuer sa charge mentale **1**

- Auto-diagnostic : identifier les facteurs qui influent sur la charge mentale
- Gérer la charge mentale et gagner en concentration
  - Identifier les facteurs qui nuisent à la concentration
  - S'approprier des techniques pour se concentrer et gagner en efficacité
- Ménager son cerveau et gérer son stress
  - Comprendre le fonctionnement du cerveau dans la gestion des tâches
  - Identifier les techniques pour minimiser le stress « nocif »

### Prévenir les risques de surchauffe mentale **2**

- Adopter des routines et des comportements au niveau individuel
  - Comportements récurrents
  - Kit de « secours »
- Initier des changements de comportements au niveau du collectif
  - Lors de réunion d'équipe
  - Lors d'échanges individuels avec les collaborateurs

## PRÉREQUIS ET PUBLIC CONCERNÉ

- Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation
- Public : Tous publics

## PROFIL DU FORMATEUR

- Cette formation est animée par un formateur spécialiste de la communication interpersonnelle

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Formation réalisée avec un outil de visioconférence permettant au formateur d'adapter sa pédagogie
- Alternance d'apports théoriques, illustrations, mises en situation, partages d'expérience et discussions de groupe

## DURÉE DE LA FORMATION

- 4 au total: 4 h en classe virtuelle

## LIEU ET ACCESSIBILITÉ

- Formation à distance nécessitant de disposer d'une sortie audio sur son ordinateur ou d'un casque d'écoute
- Contenus pédagogiques adaptables pour les personnes handicapées. Nous consulter

## TARIF

- Par personne : 400€ HT