

# CHARGE MENTALE PROFESSIONNELLE : COMPRENDRE, APAISER ET AGIR

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes de la charge mentale et ses impacts sur la santé et la performance.
- Identifier leurs propres sources de surcharge et savoir les évaluer.
- Mettre en place des stratégies d'organisation et de communication pour réduire la charge mentale.
- Utiliser des outils pratiques de gestion du temps et des techniques de récupération adaptées au contexte professionnel.

## Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques illustrés par des situations concrètes.
- Outils pratiques et exercices individuels.
- Partage d'expérience et échanges collectifs.

## Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation en début et fin de formation.
- Études de cas et échanges guidés.

## Inscription

Pour vous inscrire à cette formation, contactez-nous à [contact@apoi.re](mailto:contact@apoi.re) ou au **06 93 87 33 53**. Nous vous accompagnerons dans le processus d'inscription.

## Nos formateurs

Consultants spécialisés en prévention des RPS, management et qualité de vie au travail.

## Modalités

*La formation est accessible après une analyse des besoins réalisée avec l'employeur ou le référent. Le délai d'accès est d'au moins un mois après validation de la demande.*

**DURÉE** : 7 heures = 1 jour de formation

**VALIDITÉ** : Pas de durée de validité

**PUBLIC** : Tous les salarié souhaitant mieux gérer sa charge mentale et améliorer son équilibre au travail.

**PRÉREQUIS** : Aucun

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** : 12 stagiaires maximum

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES** : Lors de l'inscription, nous évaluons les adaptations nécessaires, avec l'appui de partenaires, et invitons les personnes en situation de handicap de contacter notre référent **M. BELGUENDOZ Benaouda** par mail à [direction@apoi.re](mailto:direction@apoi.re).

**ATTESTATION** : Une attestation de formation sera délivrée aux participants ayant validé les acquis et justifié de leur assiduité tout au long de la session.



# CHARGE MENTALE PROFESSIONNELLE : COMPRENDRE, APAISER ET AGIR

## Programme

### **Module 1 : Comprendre la charge mentale**

- Définition : charge mentale, stress, surcharge cognitive.
- Les composantes de la charge mentale : attention, mémoire, émotions, gestion du temps.
- Sources fréquentes : surcharge d'informations, multitâche, interruptions, responsabilités multiples.
- Les impacts :
  - sur la santé (fatigue, anxiété, troubles du sommeil, TMS liés aux tensions),
  - sur la performance (perte de concentration, erreurs, démotivation).
- Lien avec les risques psychosociaux et la QVCT.

### **Module 2 : S'auto-diagnostiquer et organiser son activité**

- Outils d'auto-évaluation : questionnaires, météo mentale, repérage de signaux d'alerte.
- Identifier ses zones de contrôle et ses marges de manœuvre.
- Méthodes de priorisation : matrice urgent/important, gestion des priorités cachées.
- Techniques pour limiter les interruptions et gérer les sollicitations imprévues.
- Clarification des attentes et gestion des objectifs contradictoires.
- Communication assertive : savoir dire non, déléguer, poser des limites réalistes.

### **Module 3 : Techniques concrètes d'allègement**

- Outils d'organisation simples et efficaces :
  - listes de tâches dynamiques,
  - planification par blocs de temps (time-boxing),
  - rituels de début et fin de journée.
- Alléger son quotidien : gestion raisonnée des mails et notifications numériques.
- Intégrer des micro-pauses pour recharger l'attention.
- Techniques de récupération rapide : respiration, cohérence cardiaque, pleine conscience.
- Construire son plan d'action personnel :
  - identifier 2 à 3 nouvelles habitudes,
  - formaliser un engagement concret pour alléger sa charge mentale,
  - planifier un suivi individuel.

