

## Réduire sa charge mentale

Référence : FCOCOM0026

Thématique : Me former au développement personnel

Formation éligible

Pass CMA



Liberté

## FORMATION CONTINUE

Taux de satisfaction 1er semestre 2025 : 100%  
100

% des stagiaires se déclarent satisfaits

concernant la possibilité de mettre en œuvre les connaissances acquises en formation dans leur activité

«

***Réduire la surcharge face aux nombreuses sollicitations.***

»

### Objectifs

- Savoir gérer sa charge mentale
- Réduire le poids des choses auxquelles vous pensez constamment
- Arrêter de vouloir être sur tous les fronts
- Préserver son équilibre

### Contenu

- **Les composantes de la charge mentale**
  - Cognitive
  - Psychique ou psychologique
  - La pression temporelle (délai et temps)
- **Les mécanismes de la charge mentale**
  - Distinguer ce qui relève de l'environnement et ce qui relève de chacun
  - Le processus perceptif de la charge mentale et son traitement
  - Les répercussions (psychique, cognitif et professionnel)
- **Agir pour réguler sa charge mentale**
  - Au niveau organisationnel
  - Au niveau personnel
- **Retrouver une concentration optimale**
- **Prendre du recul sur les choses**
  - Savoir relativiser
  - Mettre en place un plan d'action individuel

## Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire

## Méthodes mobilisées

- Alternance de théorie, de jeux, d'exercices et animation en classe inversée
- Partage d'expériences
- Un support de formation sera donné à chaque apprenant sous forme numérique

## Moyens

- Apports de connaissances, exercices pratiques et conseils personnalisés,

## Modalité d'évaluation

- Évaluation des acquis de la formation par le formateur

## Durée

- 1 jour (7h)

## Modalités et délais d'accès

- Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

## Tarif public

- 244 €/jour nets de taxe avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l'organisme de financement de la formation professionnelle

## Tarif artisan

:

«

Entreprise inscrite au Registre National des Entreprises (RNE), exerçant une activité artisanale dont le code d'activité (APRM) relève de la NAFA, Nomenclature d'Activité Française de l'Artisanat

»

- Possibilité de prise en charge partielle du coût de la formation sous réserve des conditions des organismes financeurs - Nous contacter



## Accessibilité

Pour les personnes qui rencontreraient des difficultés issues d'une situation de handicap, même léger, merci de nous contacter afin d'établir les modalités d'accessibilité et d'adaptation à la formation



Se préinscrire

## Nous contacter



## **Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire**

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z

*Date de mise à jour : 29 septembre 2025*

### **Délivré par:**

- Angers (CMA49 accueil) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 accueil) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- Laval (CMA53 accueil) : 39, quai André Pinçon - CS 30227 - 53002 LAVAL CEDEX
- Angers (CMA49 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Laval (CMA53 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 formation continue) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâtureaux - 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX

### **Prochaines sessions:**

- Angers (CMA49 formation continue) - Lundi 08 juin 2026 - Pas de date limite d'inscription
- CMA Pays de la Loire (siège régional) - Pour toute information complémentaire sur la programmation ou sur les dates en cours ou à venir, nous consulter  
- Pas de date limite d'inscription

### **Tarifs:**

- ARTISAN (INSCRIT AU RM) - contact
- TOUT PUBLIC - contact