Réduire sa charge mentale

Référence : FCOCOM0026

Thématique : Me former au développement personnel

FORMATION CONTINUE

Taux de satisfaction 2023 : 100%

« Nombreuses sollicitations, saturation… Comment réduire cette surcharge ? »

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

Programme

- 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

Prérequis

- Aucun

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

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 : 26 février 2024

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) - Mardi 15 octobre 2024 Inscription avant le 07/10/2024
- Laval (CMA53 formation continue) - Lundi 4 novembre 2024 Inscription avant le 28/10/2024
- Le Mans (CMA72 formation continue) - Jeudi 7 Novembre 2024
  Inscription avant le 31/10/2024
- 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
  Inscription avant le 18/04/2024

Tarifs:

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