ADVENTIA
Croire en vous

Prendre en compte et réduire sa charge mentale

Pré requis

Aucun

Démarche pédagogique

- Apports théoriques illustrés et ancrés dans le quotidien des participants
- Apport de techniques pragmatiques
- Réflexions en sous-groupes
- Travaux et réflexions individuel
- Tests
- Jeux de rôle
- Établissement d'une feuille de route individuelle

Moyens techniques

Salle de formation

Vidéoprojecteur

Paper Board

Équipe pédagogique

Animateur - coach

Modalités d'évaluation

Auto-positionnement en début et fin de formation

Validation de la formation

Certificat de réalisation

Taux de satisfaction 2026 : 4,70 / 5
Nombre de formés : 10

Compétences visées

- Comprendre les mécanismes et impacts de la charge mentale sur notre corps
- Identifier ses propres sources de charge mentale et de stress
- Analyser le lien entre émotions, biais cognitifs et perception de la charge mentale
- Appliquer des techniques concrètes pour réduire sa charge mentale

Objectifs spécifiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques liés à la charge mentale et au stress
- Reconnaître ses propres facteurs déclencheurs et le rôle des émotions et des biais cognitifs
- Développer la capacité à mobiliser ses ressources personnelles pour mieux faire face aux contraintes et exigences de son environnement

Programme de la formation

Comprendre les fondamentaux de la charge mentale et du stress :

- Définir la charge mentale, le stress et l'épuisement professionnel, en distinguant leurs mécanismes et leurs impacts spécifiques
- Comprendre le fonctionnement du cerveau face au stress et à la charge mentale dans les contextes professionnel et personnel

Identifier les sources personnelles de charge mentale et de stress :

- Reconnaître les facteurs générateurs de charge de mentale
- Évaluer son propre niveau de charge mentale (professionnel, personnelle, émotionnelle)
- Les manifestations de surcharge mentale
- Déterminer les biais cognitifs favorisant la charge mentale

Prendre en compte la subjectivité de la charge mentale :

- Comprendre le lien entre charge mentale et émotions
- Découvrir les aides et stratégies

Modalités et délais d'accès

Durée : 1 journée de 7 heures
Dates : intra entreprise. Nous consulter
Lieu : Adventia 2 bis, rue Michelet, Issy-les-Moulineaux ou sur site de l'entreprise
Demande d'inscription : fiche de demande à compléter

Tarifs

Intra entreprise : 1900 € HT / pour un groupe de 6 à 8 personnes
Pour toute autre demande, nous consulter

Accessibilité personnes handicapées
ADVENTIA fait en sorte que tous ses lieux d'interventions soient accessibles aux personnes à mobilité réduite, dans la mesure de ses ressources, et en particulier à l'occasion de ses formations. Pour tout autre type de handicap, le contact initial avant prestation nous donne l'occasion d'étudier la possibilité de dérouler la prestation dans des situations de confort adaptées : zoom des supports, lecture vocale.

Contact:
Zakia ABBA - formation@adventia.fr - 06 60 13 47 85

ADVENTIA : 1, rue du Guesclin – Espace Baya - 44000 Nantes - Tél. 02 40 47 05 01
SIRET 430 420 067 000 34 - NAF 7022Z - N°organisme de formation 52 44 05722 44
www.adventia.fr