QVCT · RPS

★ 4,50/5 SATISFACTION 2025

Ressources & Changement
JMC ÉCOLE

Gérer sa charge mentale

Vous ressentez une charge mentale importante, vous-même ou vos collaborateurs ? Apprenez à gérer votre charge mentale en agissant sur les incivilités quotidiennes. « Les incivilités — comportements anti-sociaux de faible intensité — se manifestent de façon quotidienne chez 25 % des travailleurs et plus d'une fois par...

L'ESSENTIEL

DURÉE
2 jours (14 heures)

MODALITÉS
Présentiel ou distanciel

PUBLIC
toute personne en situation de traiter des informations de travail nombreuses, variées, de provenances différentes, parfois contradictoires, pouvant c

PRÉ-REQUIS
Aucun pré-requis (expression en langue française)

TARIF
Inter : 700 € HT / participant
Intra sur-mesure : nous consulter

DÉLAI D'ACCÈS
Sous 1 semaine après validation de la demande

OBJECTIFS

- Disposer d'une compréhension systémique de la charge mentale individuelle
- Identifier parmi les sollicitations celles qui nous égratignent au fil de la journée
- Comprendre ces mécanismes et leurs conséquences, développer des options individuelles et collectives
- S'approprier des méthodes et outils pour réduire la charge mentale, développer la qualité des relations et retrouver une sérénité individuelle et collective au travail
- Réfléchir à son hygiène de vie pour « tenir dans la durée »

PROGRAMME

Au niveau des concepts
01

- la charge mentale, le stress, l'épuisement professionnel, les incivilités (comportements agressifs et passifs), les risques psychosociaux
- identifier les signaux physiques, psychiques et sociaux
- repérer pour soi et pour le collectif les incidences d'une charge mentale excessive

Au niveau de mon pouvoir d'agir
02

- notre motivation à l'épreuve de nos « peurs de rater quelque chose » et de nos besoins et envies
- distinguer besoins et envies
- représenter les rythmes de nos besoins
- identifier les situations à risques (étude de cas)
- identifier ce que l'on peut changer et ce que l'on ne peut pas changer

Au niveau des hyper-sollicitations 03

- clarifier la notion d'incivilité, en particulier liée au numérique
- repérer son « poids » sur la charge mentale quotidienne
- identifier les comportements générateurs d'incivilités (ceux des autres et les siens)
- développer « une connexion de qualité »
- identifier des options d'action collective et individuelle

Au niveau des outils disponibles 04

cohérence cardiaque, « rêverie minute », la marche, le co-développement, la gestion du temps, une porte ouverte ou fermée, le tamis de priorisation des tâches, le savoir dire non, la carte de la qualité des relations, les signes de reconnaissance, la régulation

Au niveau des mécanismes en œuvre dans les relations 05

les signes de reconnaissance et leur économie, la structuration du temps pour un groupe humain, les jeux psychologiques et le triangle dramatique de Karpman

Démarche pédagogique

alternance d'apports de concepts, travaux en sous-groupes puis synthèse en grand groupe ; questionnaire préalable pour ajuster le processus au groupe ; supports visio/audio ; documents remis sous forme numérique.

Évaluation & validation

QCM et auto-évaluations en cours de formation, synthèse en fin ; questionnaire d'évaluation non nécessairement nominatif ; bilan pédagogique du formateur.

Intervenant

Consultant associé du groupe Ressources & Changement. Débriefing avec le responsable pédagogique de JMC École après chaque session.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation remise à chaque participant. Évaluation des acquis réalisée par le formateur.

♿ Nos formations sont accessibles aux **personnes en situation de handicap**. Pour définir les modalités d'adaptation nécessaires, contactez en amont le référent handicap **Aurélien Desbats** — contact@ressources-et-changement.com — 05 56 12 78 78.