

REDUIRE sa charge mentale

Vous manquez de concentration, ou vous perdez votre bonne humeur et votre efficacité alors vous êtes sûrement soumis à la charge mentale, cette charge invisible qui touche la sphère privée et professionnelle et qui demande à une personne de multiplier les contraintes, les pensées, et être dans l'anticipation continuelle du futur sans pouvoir se concentrer à 100% sur le présent.

Ce programme permet d'identifier tous ces phénomènes polluants, de trouver des leviers d'action, et des solutions.

Pour adapter le programme à vos objectifs, un diagnostic et/ou QCM sera établi avant l'entrée en formation

OBJECTIFS :

Identifier la surcharge mentale et maîtriser sa prévention

INFORMATIONS :

Durée : 1 Journée (possibilité de séquencer)

Horaires : 7 h à répartir

Prérequis : Aucun

Public visé : Tout public

Effectif : 10 personnes maxi

Lieu : Sur site ou à distance

Format : Inter ou Intra



MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Travail de groupe - Plateforme collaborative
- Expérimentation - Alternance de cours théoriques et cas pratiques - Partages d'expériences - Interactions individuelles - Serious play - Ateliers créatifs

TARIF : Sur devis

Evaluation des connaissances assurée au début et tout au long de la formation par des exercices d'applications

PROGRAMME :

Identifier le déséquilibre

Accueillir et comprendre les émotions
Comprendre ses facteurs de motivation
Réfléchir à moyen et long terme

Travailler sur les freins et les clés

Prioriser sans culpabilité
Déléguer
Savoir dire non
Poser des limites
Oser proposer des solutions

Recherche de solutions

Rythme scandinave
L'environnement : une source d'appuis
La clé 4G
Bilan de compétences
La force du groupe

Mise en place

Définir des objectifs
Plan d'actions



VOTRE CONTACT : Anne Evesque – 0688889325 – ae.kermaconcept@gmail.com