

## PREVENIR la charge mentale de son équipe

Vous souhaitez une équipe dynamique, créative, collaborative et efficace. Or votre équipe, n'est pas toujours 100% présente et concentrée et vous souhaitez améliorer cela. Nous avons conçu ce programme pour vous permettre de gérer la charge mentale au travail dans votre équipe, vous sensibiliser aux symptômes d'une (sur)charge mentale, vous permettre de détecter cela, et de trouver les leviers individuels ou collectifs pour réduire et prévenir la CM, pour une équipe efficace et souriante.

*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 :** Manager

**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 la (sur)charge mentale

Connaitre ses effets

Les comprendre

La place du stress et des émotions dans la CM

#### Connaitre & comprendre l'environnement de travail

Comprendre ses collaborateurs et leur fonctionnement

Analyser le fonctionnement de l'entité face aux collaborateurs

#### Identifier les symptômes

Comment se manifeste la charge mentale des collaborateurs ?

Identifier les pollueurs

Identifier les solutions existantes

#### Les leviers d'action

Les outils d'optimisation

Les solutions de récupération et de mobilisation

Le plan d'action à mettre en place

Complément : Possibilité d'un suivi de la mise en place du plan d'action au sein de votre entreprise



VOTRE CONTACT : [Anne Evesque](mailto:anne@kermaconcept.com) – 0688889325 – [anne@kermaconcept.com](mailto:anne@kermaconcept.com)

[www.kermaconcept.com](http://www.kermaconcept.com)