

Contact

Marie-José GUEGAN
07 69 44 36 10
mariejoseguean@emotions-school.fr



Emotions School
Formations et Coaching pour s'épanouir en entreprise

La charge mentale, la réduire !

Offre 2

Toujours plus performants, la peur de ne pas être à la hauteur, ne pas être assez ou être trop ! Stop à la ruminantion, la procrastination, ...

Descriptif de l'offre

Comprendre les processus mentaux pour mieux les appréhender au quotidien et réduire la surcharge pour trouver un équilibre entre charge et ressources à l'aide d'outils pratiques et ludiques

Objectif

Des clés de compréhension et d'action pour se sentir bien avec soi-même et les autres dans le monde du travail

Cette formation peut être suffisante mais prépare aussi au module suivant

Prérequis

- Motivation pour suivre le module
- Être disponible (mentalement et physiquement) durant le module
- Être prêt(e) à changer et à appliquer ce concept – être curieux

Contenu (2 jours)

- Apports théoriques sur la charge mentale, le stress, la ruminantion, la procrastination
- Des outils pour gérer son temps
- Des ateliers et exercices pratiques

Programme

Jour 1

1. Faisons connaissance
2. Atelier sophrologie
3. Atelier Brain Gym
4. Le concept ?
5. Quelques définitions
6. La charge mentale, c'est quoi ?
7. Outil de communication
8. Focus sur le stress
9. Conclusion de la journée

Jour 2

1. Révisions journée 1
2. Exercices pratiques
3. Focus sur le stress suite
4. Comment agir dessus ?
5. Qu'allez-vous en faire ?
6. Conclusion

Apports

- Apprendre la prise de recul et actionner les bons leviers,
- Identifier les risques chez les collaborateurs,
- Prise de conscience de nos comportements mentaux
- Outils pratiques et leviers à utiliser au quotidien pour gérer sa charge mentale