Programme de formation

Réguler sa charge mentale par la mise en place de routines cognitives protectrices

Public	Salariés, collaborateurs, fonctions support, équipes métiers
Objectif général	Cette formation permet aux participants de comprendre les mécanismes de la charge mentale, d'identifier les sources de surcharge cognitives et d'adopter des stratégies permettant de préserver leurs capacités attentionnelles.
Objectifs pédagogiques	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : • Décrire les mécanismes de la charge mentale et leurs impacts sur l'attention. • Identifier les sources personnelles, organisationnelles et numériques de surcharge cognitive. • Mettre en œuvre des stratégies de gestion de la charge mentale en situation professionnelle. • Construire un plan personnel d'hygiène cognitive visant à préserver ses ressources.
Pré requis	Aucun
Durée	7h
Effectif	Jusqu'à 12 participants
Modalités de formation	Présentiel
Moyens pédagogiques	• Accès à notre plateforme regardepsy formation pour les formations e-learning • Méthodes pédagogiques ludiques et participatives (Ludo pédagogie) • Approche expérientielle et interactive, outils concrets et transférables, supports de présentation transmis aux participants • Ateliers participatifs, cas concrets, travaux en sous-groupes, jeux ludo?pédagogiques • Auto?évaluations et partage des représentations • Élaboration d'un plan de développement personnel en fin de formation
Validation des acquis	• Quiz avant/après • Mise en situation et étude de cas • Tour de table final
Sanction de la formation	Attestation de formation et certificat de réalisation

Programme

F1 : Comprendre la charge mentale

P1 : Définition et mécanismes cognitifs
P2 : Charge mentale, multitâche et fatigue attentionnelle
P3 : Impacts sur la performance et la santé

F2 : Impacts sur la performance et la santé

P1 : Se tester : auto-diagnostique de sa charge mentale
P2 : Surcharge informationnelle et numérique
P3 : Organisation du travail : urgences, interruptions, dispersion
P4 : Facteurs individuels : perfectionnisme, anticipation, charge émotionnelle

F3 : Techniques de gestion de la charge mentale

P1 : Priorisation, séquençage, techniques anti?multitâche
P2 : Rituels de concentration et de récupération cognitive
P3 : Gestion des notifications et de l'environnement numérique

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.

F4 : Hygiène cognitive et plan d’action personnel

- **P1 : Rituels journaliers, hebdomadaires et outils de soutien**
- **P2 : Bonnes pratiques de déconnexion et auto?régulation**
- **P3 : Élaboration du plan de développement personnel**

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.