

Formation Gérer la Charge Mentale Professionnelle

REF : RPS.108 • Formation Sécurité au Travail • Bordeaux & Nouvelle-Aquitaine

Durée 14h	Effectif 1-12	Niveau Initiation	Modalité Présentiel
---------------------	-------------------------	-----------------------------	-------------------------------

Objectif de la formation

Cette formation de 2 jours à Bordeaux aide les salariés, managers et fonctions support à reprendre la main sur leur charge mentale au travail. Les participants apprennent à comprendre ce qu'est la charge mentale et son impact sur le bien-être et la performance, à identifier ses facteurs et à évaluer leur niveau d'épuisement. La formation outille ensuite chacun pour mettre en place des stratégies de gestion durables : organisation, priorisation, affirmation de soi, délégation, gestion du temps avec des méthodes éprouvées, et techniques de gestion du stress et de relaxation. Dispensée à Bordeaux et en Gironde par FJ Prévention, organisme certifié Qualiopi.

À l'issue de cette formation, vous saurez

- Comprendre la charge mentale et son impact sur le bien-être et la performance
- Identifier les facteurs contributifs et évaluer son niveau d'épuisement
- Mettre en place des stratégies de gestion à court et long terme
- Optimiser son organisation, sa priorisation et sa gestion du temps
- Gérer le stress grâce à des techniques de relaxation et de respiration

Public cible

- Salariés souhaitant mieux gérer leur charge de travail et leur stress
- Managers et chefs d'équipe
- Fonctions support : RH, administratif, gestion de projet
- Préventeurs et référents qualité de vie au travail
- Toute personne confrontée à une forte charge mentale

Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.
- Accessible aux personnes en situation de handicap

Programme détaillé

Jour 1 : Comprendre la charge mentale et s'organiser

Introduction à la charge mentale

- Définir la charge mentale et comprendre son fonctionnement concret
- Son impact sur le cerveau, le bien-être et la performance en entreprise
- Les facteurs contributifs : organisationnels, relationnels et personnels
- Évaluer sa charge mentale et son niveau d'épuisement

Stratégies de gestion

- Développer son efficacité par une meilleure organisation
- Méthodes de planification et structuration de la journée
- L'importance de savoir dire « non » et l'affirmation de soi
- Délégation, pleine conscience et régulation de la pression

Gestion du temps

- La matrice d'Eisenhower : distinguer l'important de l'urgent
- Gérer les interruptions et les distractions
- Identifier et neutraliser les « voleurs de temps »
- Méthodes de priorisation et de planification des tâches

Gestion du stress

- Définition du stress et impacts sur la santé
- Identifier ses déclencheurs et ses réactions personnelles
- Reconnaître les signes physiques et émotionnels
- Techniques de relaxation et de respiration applicables au quotidien

Ancrer ses nouvelles pratiques

- Construire son plan d'action personnel de réduction de la charge mentale
- Articuler organisation individuelle et collective
- Définir des points de vigilance et des indicateurs de suivi
- Pérenniser les changements dans la durée

Jour 2 : Gérer son temps et son stress durablement

Moyens pédagogiques

Supports fournis

- Support de formation projeté et remis à chaque participant
- Outils de priorisation : matrice d'Eisenhower, grille de planification
- Fiches techniques de relaxation et de gestion du stress

Méthodes

- Apports théoriques et méthodologiques actualisés
- Auto-évaluations et exercices pratiques individuels
- Travaux en sous-groupes et partages d'expérience
- Exercices de relaxation et construction d'un plan d'action personnel

Matériel requis

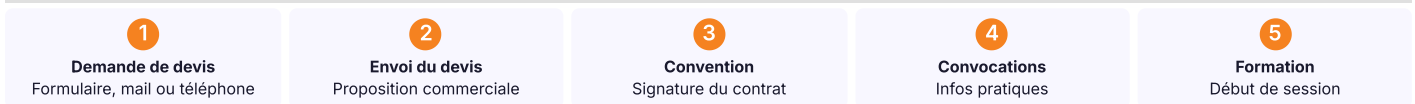
- Salle dédiée équipée
- Paperboard et vidéoprojecteur
- Auto-diagnostics et études de cas contextualisées

Équipe pédagogique

Émilie L. - Psychologue du travail (ADELI) — Formatrice en prévention des RPS

Psychologue du travail inscrite à l'ADELI, Émilie intervient depuis 8 ans sur la prévention des risques psychosociaux et la qualité de vie au travail en Nouvelle-Aquitaine — domaines viticoles, collectivités, PME industrielles, santé. Certifiée Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM), elle accompagne les salariés et managers dans la régulation de la charge de travail, la gestion du temps et la prévention du stress.

Parcours d'accès à la formation



Indicateurs de résultats

Stagiaires formés 15+	Satisfaction 9.5/10	Taux réussite 100%	Délai accès 14 jours
---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------------

Contact & Inscription

FJ Prévention - Organisme de formation certifié Qualiopi

Email : contact@fjprevention.fr | Tél : 06 75 18 79 76 | Site : www.fjprevention.fr

Financement : OPCO, Plan de formation