



Formation Audit Conseil

# DEVELOPPEMENT PERSONNEL

## ALLEGER SA CHARGE MENTALE PROFESSIONNELLE

**DUREE :**  
2 jours

**PUBLIC :**

Tous les agents de préfecture et des sous-préfectures souhaitant acquérir des techniques pour gagner en sérénité dans sa vie professionnelle

**PREREQUIS :**

Préparer des exemples de situations organisationnelles ou relationnelles qui génèrent ou ont généré pour eux du stress au travail, et contribuent à augmenter leur charge mentale professionnelle

**MOYENS**

**PEDAGOGIQUES :**

Panorama des définitions de la Charge Mentale.  
Travail personnel d'introspection et mini-coachings.  
Partages d'expériences et de témoignages.  
Explorations de pratiques de concentration optimale et de créativité. Jeu de rôles et différents exercices.  
Plan d'action personnalisé.  
Moyens humains : Formateur expert dans le métier

**NOTRE PLUS :**  
**SMV ACADEMY**

Accompagnement avant, pendant et après la formation par nos formateurs

- CHARGE MENTALE PROFESSIONNELLE : DE QUOI S'AGIT-IL EXACTEMENT ?
  - ▶ Définition de la charge mentale professionnelle
  - ▶ Facteurs systémiques : organisations de travail, nouvelles technologies, exigences de délai, de rapidité, de production, travail en « multi-tâches », fragilité de l'équilibre vie pro/vie perso...
  - ▶ Facteurs psychologiques et mécanismes d'amplification : comment se crée la charge mentale ?
  - ▶ Conséquences de la charge mentale sur la santé des salariés : baisse de la performance, fatigue, procrastination, irritabilité, accidents, stress, épuisement professionnel...
- COMPRENDRE LA DYNAMIQUE DE LA CHARGE MENTALE PROFESSIONNELLE
  - ▶ Évènements extérieurs versus mécanismes cognitifs
  - ▶ Démonter la mécanique émotionnelle de la charge mentale
  - ▶ Eustress et distress
  - ▶ Zone de préoccupation versus zone d'influence
- AXE 1 : L'ORGANISATION DE TRAVAIL ET LA GESTION DU TEMPS
  - ▶ Etablir la revue de ses outils d'efficacité professionnelle : organisation, planification, procédures, délégation
  - ▶ Lister les obstacles rencontrés dans l'application de son organisation et ses outils
  - ▶ Identifier les limites de ses outils d'efficacité professionnelle et leurs éléments générateurs de charge mentale : lorsque les remèdes deviennent poisons
- AXE 2 : LA CONCENTRATION OPTIMALE
  - ▶ Quelles parades aux obstacles à la concentration ? Obstacles externes (interruptions, urgence, travail en mode multi-tâche) et internes (pensées parasites, émotions, états somatiques, addiction à certains outils et processus)
  - ▶ Spécificités et vertus de la concentration optimale
  - ▶ Mettre en place une detox du mode multi-tâche en s'inspirant des « pomodoro technics » et de pratiques psycho-corporelles
  - ▶ Quand et comment trouver la concentration optimale dans sa vie professionnelle ?
- AXE 3 : LA GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS
  - ▶ Les bonnes pratiques de la gestion du stress et des émotions
  - ▶ Prendre soin de son corps et de son temps : recharger ses batteries, se changer les idées, réinstaurer des frontières vie professionnelle / vie personnelle
  - ▶ Apprendre à tempérer le perfectionnisme et les excès du besoin de contrôle
  - ▶ L'Intelligence Emotionnelle à la rescousse : principes et outils pour développer « Conscience de soi et d'autrui, gestion de soi et des relations »
- AXE 4 : LA CREATIVITE
  - ▶ Qu'est-ce que l'état créatif ? Comment le contacter ?
  - ▶ Quand cultiver l'état créatif comme remède à la charge mentale ? Lors de pauses et moments de récupération, dans la relation au travail, dans de nouveaux modes d'organisation
- SYNTHESE : PLAN D'ACTION PERSONNALISE

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :**

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les concepts et mécanismes de la charge mentale professionnelle
- Analyser sa propre charge mentale professionnelle : faire son autodiagnostic
- Equilibrer son organisation entre solidité et souplesse pour anticiper la charge mentale et travailler en confiance
- S'appuyer sur les neurosciences, l'intelligence émotionnelle, les pratiques psychocorporelles et les outils de créativité pour allier tranquillité et concentration optimale

V1. 17/11/2020