

VISIO - Réduire sa charge mentale

En Visio-conférence, de 9h00 à 17h00

Inscrivez-vous au moins 2 mois avant le début du stage pour bénéficier d'un tarif préférentiel

Contactez-nous pour réaliser cette formation en INTRA

A distance -
Synchrone

Objectifs

- Comprendre les mécanismes et disposer d'outils opérationnels et simples afin de réduire sa charge mentale
- Prévenir les RPS

Public Visé

Toute personne souhaitant réduire sa charge mentale

Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les stagiaires auront compris les mécanismes et disposeront d'outils opérationnels et simples afin de réduire leur charge mentale
Prévenir les RPS

Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports de connaissances théoriques et d'outils opérationnels
- Mise en pratique par des exercices
- Echanges autour des questions/réponses et de cas
- Support documentaire via PADLET
- Encadrement assuré par l'ADIAJ Formation et/ou le formateur

Déroulement pédagogique et prérequis techniques de la classe virtuelle, à distance

- Chaque jour est séquencé en 4 séquences d'1h30. Pause de 15 à 30 minutes le matin et l'après-midi. Pause méridienne d'une heure.
- Chaque stagiaire sera invité à rejoindre une salle digitale, via un lien d'accès, un ID de réunion communiqué par mail, au minimum 15 minutes avant le début de la session, pour permettre de paramétrer sereinement sa connexion.
- Chaque stagiaire reste maître de sa connexion visuelle (caméra) et sonore (son), pour permettre de suivre en toute autonomie et dans le respect de tous.
- Matériel nécessaire : un ordinateur par stagiaire, une connexion internet, un navigateur compatible, une webcam et un micro.

Parcours pédagogique

- Comprendre les mécanismes de la charge mentale au travail
- Comprendre les origines et le processus
- Evaluer les incidences
- Trouvez des outils pour apprendre à agir et la réguler
- Découvrir et expérimenter notamment des outils comme redescendre sa jauge avec la loi de pareto, la limite des to do list, la règle des 2 minutes, apprendre à déléguer, la matrice des priorités
- Protéger sa santé mentale
- Savoir lâcher prise
- Apprendre à dire non et poser des limites

Qualification Intervenant.e.s

Fonctionnaire, spécialiste du développement des compétences professionnelles

Méthodes et modalités d'évaluation

Chaque stagiaire est invité à émarger sur EasySign, grâce à un mail d'invitation. L'émargement est obligatoire. L'équipe de l'ADIAJ est à votre disposition pour toute aide technique.

Modalités d'évaluation : Chaque stagiaire est invité par mail à compléter :

- **Avant la formation :** un questionnaire de positionnement via EvalOne, afin que chacun puisse nous faire remonter ses attentes.

- **Après la formation :** une évaluation de la satisfaction des stagiaires via EvalOne et des acquis de la formation via Google Form.

Vos résultats à ce test, ainsi qu'aux éventuels mises en situation et cas pratiques proposés lors de la formation, vous permettront de compléter, en auto-évaluation, l'attestation de fin de formation envoyée par mail le soir du dernier jour de la formation.

Attestations de la formation : Assiduité et Fin de formation.

Modalités d'Accessibilité

Merci de nous contacter pour tout besoin d'aménagement

Durée

7.00 Heures
1 Jour

Effectif

De 4 à 14 Personnes

Tarifs (net de taxes)

Inter (Par personne) :	590.00
Inter Adhérent (Par personne) :	540.00



Contactez-nous !

Gaëlle DUCHER
Responsable Ingénierie Formation

Tél. : 0153391418
Mail : gaelle.ducher@adiaj.org