

## GERER LA CHARGE MENTALE – SPECIAL MANAGERS

### En résumé

Un parcours de formation action personnalisé pour renforcer son efficacité, sa concentration et sa vigilance et également de gagner en bien-être, santé, et sécurité. Stop à la surchauffe mentale ! Si le monde professionnel ultra-connecté nous pousse tous à faire de nombreuses choses à la fois, le cerveau n'est pas équipé pour cela. Alors, voici le défi : apprendre à mieux utiliser son cerveau face à l'hyper-connexion et apprendre à déconnecter, afin de bien gérer la charge mentale et le stress. Cette formation est éligible au CPF. Inscrivez-vous sur « Mon Compte Formation » .

### Objectifs

À l'issue du parcours, vous serez en capacité de :

- Comprendre les défis du management (le pourquoi du management collaboratif et inter-générationnel),
- Identifier les leviers pour développer la motivation, l'adaptabilité et la prise d'initiatives de son équipe,
- Expérimenter de nouvelles formes d'animation et de collaboration afin de renforcer la cohésion, la confiance et l'engagement de l'équipe,
- S'approprier une démarche pour aller vers une organisation collaborative au sein de l'équipe.

### » Participant

Dirigeants, managers, responsables d'équipe, chefs d'équipe

### » Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

## Programme

### **Auto-diagnostic de ses pratiques en écologie mentale à partir de l'application MyMental Energy Pro**

- Traitement du flux d'information digitale et concentration
- Régénération mentale (micro-pauses...)

### **Comment bien gérer la charge mentale et gagner en concentration ?**

- Comprendre ce qui améliore ou perturbe l'efficacité
- Identifier les pratiques pour minimiser la surchauffe mentale

### **Comment régénérer le cerveau et déstresser ?**

- Comprendre les mécanismes de régénération mentale et le mode cérébral par défaut
- Maîtriser les techniques pour se régénérer rapidement et efficacement, quelles règles collectives adopter ?

### **Quels impacts sur mon métier de Manager (pour moi, et dans mon management) ?**

- Quels comportements individuels et collectifs adopter pour éviter la surchauffe mentale ?
- Quelles comportements et actions mettre en place pour moi, et pour mon équipe:
  1. Dans mon organisation au quotidien
  2. Lors de réunions d'équipe
  3. Lors d'échanges individuels avec mes collaborateurs ?

## GERER LA CHARGE MENTALE – SPECIAL MANAGERS

### Méthodes, moyens et suivi

#### » Méthodes pédagogiques

- Nombreux exercices pratiques et cas de synthèse pour acquérir les bons réflexes.
- Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques.
- Pédagogie active : échanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises
- Support de formation remis aux participants.

#### » Moyens techniques

#### » Moyen d'appréciation de l'action

Lors de la formation, les participants sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.

#### » Suivi de l'action

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mises en pratiques, présentations... Qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

#### » Accessibilité

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation.

N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent Handicap pour que nous étudions votre demande.

Un conseiller formation vous répondra sous 48h.

## GERER LA CHARGE MENTALE – SPECIAL MANAGERS

### Évaluations de la formation

Une évaluation des acquis sera réalisée en fin de formation par le formateur. Elle permettra d'attester de l'acquisition des connaissances et développement des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.

### Intervenant

Cette formation est animée par un consultant professionnel formateur spécialisé dans les domaines de formation. Tous nos formateurs répondent aux normes exigées par notre système qualité.

### Formation en InterIntra

850€ net de taxe / personne certification non comprise

### Durée

1 jour(s)  
7 heure(s)

### Autres détails