

Management | Leadership | Gestion de Projet

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'hyperconnexion et apprendre à déconnecter, afin de bien gérer la charge mentale et le stress.

À qui s'adresse la formation ?

Public

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

Prérequis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

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.

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

Durée

1 jour(s) / 7 heure(s)

Effectif

De 3 à 8 stagiaires

Tarif

850 € NET

Code RNCP / RS

NA

Référence

MLGP-0000-GCMSM-01

- 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 ?

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.

Suivi d'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.

Intervenants

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.

Évaluation

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.