



Libérez votre charge mentale

Une multitude de « choses à faire » et de responsabilités occupent votre esprit. Votre quotidien est un marathon. Vous êtes fatigué(e)s, parfois irritables, votre sommeil n'est pas réparateur. Vous aimeriez ralentir le rythme, avoir davantage de temps pour vous et votre entourage .

La charge mentale est un sujet de société mais nous ne la vivons pas tous de la même façon. Ce n'est pas une fatalité. Vous pouvez inverser la tendance, être plus efficace, retrouver de la sérénité et de la joie de vivre.

Modalité d'accès: 3 semaines après la signature de la convention

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Tout public

Prérequis

- Aucun

Accessibilité et délais d'accès

Si vous êtes porteur d'un handicap merci de bien vouloir contacter isabelle Maleplate référente handicap au 0678380495 afin de pouvoir échanger sur l'adaptation de votre parcours de formation

3 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Pour la période 2023:

Taux de satisfaction des apprenants 0%

Taux et cause d'abandon :0%

Objectifs pédagogiques

- A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de : Apaiser votre mental et retrouver de la sérénité
- Améliorer votre organisation pour être plus efficace
- Concilier vie personnelle et vie professionnelle

Contenu de la formation

- Comprendre la charge mentale et ses impacts
 - Qu'est-ce que la charge mentale
 - Identifier les sources
 - Les conséquences physiques, émotionnelles et sociales
 - Mesurer son niveau de stress
 - Prendre conscience de sa propre charge mentale

PARVENIR

Email : parvenir9@gmail.com

251 Boulevard des Saveurs Créavallée Nord 24660 Coulounieix Chamiers

Tel : 06 78 38 04 95



- Identifier ses facteurs de stress
- Déterminer ses valeurs, ses objectifs, ses envies
- Techniques pour libérer la charge mentale
 - Gérer son temps
 - Prioriser et planifier ses activités
 - Connaître ses limites
 - Oser dire non et déléguer
 - Quitter le mode automatique et le perfectionnisme
 - Lutter contre la procrastination
 - Choisir de ralentir
 - Développer sa concentration
 - Gérer les difficultés et conflits
 - Communiquer efficacement
- Gestion du stress et bien être
 - Distinguer une pensée utile d'une rumination
 - Techniques de relaxation et de gestion du stress
 - Prendre soin de soi
- Plan d'action personnel et solutions durables
 - Partage d'expériences et de bonnes pratiques
 - Liste d'outils personnalisés
 - Réflexion sur les changements nécessaires
 - Élaboration d'un plan d'action individuel
 - Stratégies pour maintenir les nouvelles habitudes

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

La formation sera assurée par une experte

Moyens pédagogiques et techniques

- Des mises en situation Jeux de rôle

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Evaluation des acquis par des exercices de mise en situation

Tarif inter-entreprise par personne HT : 1000.00 €

Tarif intra : nous consulter

Date de création 21 février 2024

Date de mise à jour 21/02/2024

PARVENIR | Siège Social 393 CHEMIN CLAUDINE LUCEYRAN 33340 LESPARRE MEDOC | Numéro SIRET : 949 915 680 00019 | APE : 70.22Z

SASU au capital de 1000€-TVA intracommunautaire : FR57949915680

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75331523433 auprès de la préfète de région Nouvelle Aquitaine

Certification Qualiopi No 34331721-1 du 18 Avril 2023

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.