

## SANTÉ MENTALE, STRESS, ÉMOTIONS & EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

# Gérer sa charge mentale au quotidien

Comprendre les mécanismes de la charge mentale et mettre en place des stratégies concrètes pour retrouver clarté, organisation et disponibilité mentale au travail.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes de la charge mentale
- Identifier leurs sources de surcharge
- Mettre en place des stratégies concrètes pour retrouver de la clarté, de la maîtrise et de la disponibilité mentale au travail.

## Programme

- Comprendre la charge mentale au travail
- Identifier ses sources personnelles de surcharge
- Prioriser et clarifier son activité (urgent / important)
- Organiser son travail pour préserver sa disponibilité mentale
- Mettre en place des stratégies durables de régulation

## Modalités pédagogiques

Apports sur le fonctionnement cognitif, analyse de situations professionnelles et exercices pratiques de priorisation et d'organisation. Alternance de travaux individuels et collectifs permettant d'identifier des solutions concrètes et transférables au quotidien.



## Muriel SCHMITZ

Psychologue | Formatrice

Psychologue et formatrice, elle accompagne depuis plus de 20 ans des publics variés dans leurs parcours professionnels, avec une expertise en VAE, santé mentale et bien-être au travail.

## Peggy ALLARD

Conseillère | Coach | Formatrice

Conseillère en bilan de compétences, coach et formatrice, elle accompagne les transitions professionnelles et le développement de carrière par une approche globale alliant posture professionnelle et gestion émotionnelle.

## Pour qui ?

Salariés, Fonctions administratives, Professionnels multi-tâches Managers

## Conditions d'accès & prérequis

Aucun prérequis. Formation ouverte aux professionnels souhaitant mieux gérer la charge mentale au travail.



## Modalités d'évaluation

Auto-positionnement en début et fin de formation, restitution des exercices pratiques et validation d'un plan d'actions individuel.

## Modalités pratiques

**Durée :** 2 jours (14 heures)

*Option possible : 1 jour + séance de consolidation (3h30)*

**Lieu :** Présentiel / Distanciel

**Effectif :** 6 à 12 participants

Les sessions se déroulent toute l'année.  
Elles peuvent être adaptées selon les besoins.  
Les inscriptions sont possibles à tout moment.



Formations accessibles aux personnes en situation de handicap. Adaptations possibles.  
Pour toute demande, contacter le référent handicap.

## Prix

Sur devis

## Financement possible

Plan de développement des compétences – OPCO