

---

# Programme de Formation

---

## La charge mentale au travail : comprendre et agir

Les sollicitations constantes et le rythme soutenu peuvent provoquer une dispersion cognitive. La charge mentale est naturelle au travail, mais devient problématique lorsqu'elle mène à l'épuisement.

Cette formation vise à comprendre ces mécanismes pour identifier les leviers afin d'y faire face. Après avoir examiné les aspects organisationnels, chacun pourra cerner ses propres difficultés et les moyens d'y remédier.

### Organisation

---

**Durée :** 14 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Professionnels exerçant dans un établissement ou un service du secteur sanitaire ou médico-social.



#### **Objectifs pédagogiques**

- Définir la notion de charge mentale au travail.
- Décrire le mécanisme de la charge mentale et ses incidences en situation de déséquilibre.
- Distinguer les leviers d'action organisationnels et personnels.
- Identifier ses difficultés pour gérer sa charge mentale et définir des actions de régulation.



#### **Description**

##### **Les 3 composantes de la charge mentale au travail**

- La charge cognitive.
- La charge psychique ou psychologique.
- La pression temporelle : délais et temps pour traiter les informations.

##### **Le mécanisme de la charge mentale au travail : origines, processus et incidences**

- Distinguer ce qui relève de l'environnement et ce qui relève de chacun.
- Le processus perceptif de la charge mentale et son traitement.
- Les répercussions sur le plan psychique, cognitif et professionnel.

##### **Comment agir pour réguler la charge mentale au travail ?**

- Au niveau organisationnel
- Au niveau personnel :
  - Repérer les modes de gestion de sa charge mentale en situation de déséquilibre (« autodiagnostic »)
  - Agir sur les composantes responsables du déséquilibre.
- Mon plan d'action personnalisé



#### **Prérequis**

Aucun



#### **Informations sur l'accessibilité**

Pour tout échange ou demande de mise en confort, vous pouvez contacter notre référent handicap à l'adresse : [apf.formation@apf.asso.fr](mailto:apf.formation@apf.asso.fr)



### **Modalités pédagogiques**

La méthode pédagogique interactive s'appuie sur des contenus théoriques, des analyses de cas, des ateliers pratiques, et des échanges entre les participants.



### **Moyens et supports pédagogiques**

Sur le plan matériel est requise une salle spacieuse adaptée à la formation, équipée d'un vidéoprojecteur et d'un tableau blanc.



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

**Avant la formation** : Les participants seront invités à renseigner un questionnaire afin d'évaluer leur niveau de connaissances des objectifs de la formation.

**Pendant la formation** : Plusieurs évaluations seront réalisées afin de mesurer la progression de chaque participant.

**A l'issue de la formation** : Un questionnaire sera communiqué aux participants afin d'évaluer l'atteinte des objectifs de la formation ainsi que leur niveau de satisfaction. Un questionnaire leur sera envoyé à 1.5 mois afin de mesurer la mise en pratique de la formation et les acquis en situation de travail.