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

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.