

La charge mentale au travail : comprendre et agir

(CODE 00507)

FINALITÉ

Les sollicitations permanentes, le sentiment d'accélération, le zapping mental sont autant de phénomènes qui, croisés avec notre envie de bien faire notre travail, peuvent nous plonger dans un sentiment de dispersion mentale. La charge mentale est pourtant inhérente à toute activité de travail, et n'est donc pas, en soi une problématique. La difficulté survient quand les équilibres sont rompus et que nous ne trouvons plus les ressources pour la gérer ou fonctionner avec. Des phénomènes de surcharge mentale, voire d'épuisement, peuvent alors survenir.

Cette formation permet une compréhension des mécanismes et composantes de la charge mentale afin d'identifier les leviers sur lesquels agir. Après un aperçu des composantes organisationnelles, il s'agira pour chacun de comprendre ses difficultés spécifiques pour repérer ses marges de manoeuvre individuelles et les « outils » à sa portée.

OBJECTIFS

- Définir la notion de charge mentale au travail.
- Repérer 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.

La charge mentale au travail : comprendre et agir

(CODE 00507)

PUBLIC

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

Effectif

12 participants maximum

PRÉREQUIS

Aucun

La charge mentale au travail : comprendre et agir

(CODE 00507)

CONTENU

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.
-

La charge mentale au travail : comprendre et agir

(CODE 00507)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

La méthode pédagogique est active et participative, elle s'appuie sur des contenus théoriques (PPT, vidéos), des analyses de cas, des ateliers pratiques et des échanges entre les participants.

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

MODALITES D'EVALUATION

Pendant la formation : Plusieurs évaluations seront réalisées sous forme de questionnaires ou d'ateliers afin de mesurer la progression de chaque participant.

A l'issue de la formation : Les participants seront invités à renseigner un questionnaire afin d'évaluer l'atteinte des objectifs de la formation (une synthèse sera transmise au commanditaire).

INTERVENANT-E-S

Psychologue du travail.

MODALITÉ INTRA

Ces formations ont lieu dans vos locaux.

TARIF

[Demander un devis](#)

DURÉE

2 jours