



FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



FORMATION CHARGE MENTALE : LIBÉREZ VOTRE ESPRIT EN 3 MODULES

Objectif pédagogique

- Acquérir et maîtriser les notions fondamentales de la charge mentale.

Contenu & durée

- 3 modules
- Environ 10 heures

- 100 % distanciel

Niveau

- Tout public
- Aucun prérequis

Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
 - Connexion internet
-

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Dans un monde où vous êtes constamment sollicité par des informations, des attentes et des responsabilités, il est essentiel de comprendre comment gérer efficacement votre charge mentale pour la réduire. Cette formation vous fournira les connaissances, les compétences et les outils nécessaires pour y parvenir de manière sereine.

La charge mentale est omniprésente dans votre vie. C'est le fardeau mental que vous portez au quotidien pour gérer vos obligations, vos responsabilités et vos préoccupations. Nous avons développé une formation complète pour vous aider à comprendre, gérer et **réduire cette charge mentale** qui peut peser lourdement sur votre bien-être.

La formation est divisée en trois modules qui vous aideront pas à pas à vous libérer mentalement.

Vous verrez :

- Que le cerveau joue un rôle clé dans la gestion de la charge mentale.
- Les conséquences de la surcharge mentale sur votre vie personnelle et professionnelle.
- La déconnexion numérique, afin de maintenir un équilibre sain entre votre vie en ligne et votre bien-être.
- L'autosoin pour gérer vos émotions, améliorer votre communication et réduire les sources de stress,
- Comment créer un environnement propice à la gestion de votre charge mentale.

Nous vous livrerons également des techniques et des approches pour gérer efficacement votre charge mentale et la réduire. Vous découvrirez des astuces pour prioriser vos tâches et gérer votre temps de manière efficace.

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Comprendre la charge mentale

Le premier module, « Comprendre la charge mentale » explore le concept de charge mentale, ainsi que le rôle du cerveau humain.

- Le concept de charge mentale
- Le cerveau humain et la gestion de la charge mentale
- Conséquences de la surcharge mentale

Module 2 : Stratégies pratiques de gestion de la charge mentale

Le deuxième module, « Stratégies pratiques de gestion de la charge mentale » vous enseigne des techniques concrètes pour prioriser vos tâches, gérer votre temps de manière efficace et adopter une déconnexion numérique bienfaisante.

- Priorisation et gestion du temps
- Déconnexion numérique

Module 3 : Approches holistiques pour réduire la charge mentale

Le troisième module, « Approches holistiques pour réduire la charge mentale » vous emmène encore plus loin en abordant des approches globales pour réduire votre charge mentale, notamment l'autosoin, la gestion émotionnelle, la communication efficace et la création d'un environnement propice à votre bien-être.

- L'autosoin et la gestion émotionnelle
- Communication efficace pour réduire la charge mentale
- Créer un environnement propice à la gestion de la charge mentale

À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

E-LEARNING FORMALIS, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : contact@elearningformalis.fr / 01 87 20 06 98