

1 - Programme et modalités de formation

Intitulé: Mieux gérer ses ressources mentales pour concilier efficacité et bien-être au travail

Objectifs

- Comprendre le fonctionnement et les limites du cerveau
- Savoir adapter son rythme de travail en fonction des ses ressources mentales
- Identifier les outils et techniques pour régénérer ses ressources mentales

Prérequis: aucun

Date: **Durée:** 1j, soit 7h

Public: Direction, collaborateurs

Nombre de participants: 1

Lieu: Distanciel (plateforme Zoom)

Supports et moyens pédagogiques:

- PC, vidéo projecteur, paper-board
- Supports .pdf (envoi préalable ou lors de la formation) intégrant les apports théoriques et permettant la prise de notes des participants
- Outils digitaux (fichiers partagés, tableaux blanc, quizz, nuages de mots, ...) si besoin
- Application My Mental energy Pro (en option)

Modalités d'évaluation des acquis:

- Questionnaire d'évaluation en début de formation et à chaud en fin de formation (papier, mail ou QR code en fin de formation)

Programme

1 - Bien Gérer sa charge mentale et sa concentration – bases de l'Écologie mentale

- Enjeux actuels face à la gestion des ressources mentales
- Les limites de notre concentration : naturelles, et impact de l'environnement
- Quels sont les comportements vertueux pour bien gérer ses ressources mentales ?

2 - Savoir Régénération et remobiliser ses ressources mentales

- Identifier les outils et techniques
- Tester 2 exercices

3 – Bilan et plan d'action individuel

- Mes engagements: comportements et exercices

Approches pédagogiques

- Favoriser l'appropriation et les mises en pratiques pour renforcer les apprentissages:
- Mises en situations sur la base de vos problématiques et de réflexions individuelles,
- Apports méthodologiques et théoriques pour nourrir la réflexion et les mises en situations
- Intégration possible d'outils digitaux pour stimuler la réflexion et la créativité
- Suivi et accompagnement post-formation (option)