

CHARGE MENTALE

Objectifs

Aider les salariés et les dirigeants à mieux comprendre les mécanismes de la charge mentale et ses impacts sur la santé pour permettre le retour à un quotidien plus serein.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

DURÉE

1 h à 1h30 pour 15 participants environ

MOYENS PEDAGOGIQUES

Formateurs.trices et coachs certifiés

PRÉ-REQUIS

Une salle au calme, chaises et vidéo-projecteur
Visio-conférence possible

ATELIERS COMPLÉMENTAIRES

- Santé mentale
- Cohérence cardiaque
- Sommeil
- Gestion du stress
- Do In auto-massage
- Massage assis
- Yoga sur chaise
- Réflexologie
- Prévention des RPS

THÈMES ABORDÉS

- Distinguer charge de travail et charge mentale
- Repérer les causes de surcharge et comprendre leurs effets sur les émotions et le fonctionnement du cerveau.
- Identifier les signaux du corps et utiliser des outils concrets pour mieux gérer le stress et maintenir un bon équilibre.
- Prendre conscience de ses automatismes, comprendre le sentiment d'urgence et analyser ses habitudes d'organisation.
- Faire la différence entre urgent et imprévu, savoir arbitrer, poser des limites et gérer les sollicitations.
- Faire un bilan personnel, définir ses axes d'amélioration et mettre en place un plan d'action concret.
- Temps de pratique guidés de relaxation et de respiration consciente.

SERENE
BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

06 67 57 91 57
contact@serene-prevention.fr
www.serene-prevention.fr