

ALLÉGEZ VOTRE CHARGE MENTALE !



OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est la charge mentale et pourquoi elle n'a pas cessé de s'alourdir depuis des dizaines d'années
- Prendre conscience des risques encourus à surcharger et sursolliciter son cerveau
- Découvrir et expérimenter des pratiques qui permettent de mieux gérer cette charge mentale

INFORMATIONS PRATIQUES

DATE



Lundi 29 novembre 2021

HORAIRES

De 10h00 à 12h00

TARIF

Coût inclus dans la cotisation annuelle

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- Exposé, discussion
- Cas pratiques
- Vidéo-projection
- Remise d'un support

CONFÉRENCIÈRE

Christine VERGNE
Consultante, spécialiste en coaching

PROGRAMME

« Charge mentale » : de quoi s'agit-il ?

- Sollicitations permanentes et fonctionnement du cerveau
- Coexistence de plusieurs mondes
- Exigences de perfection
- Sentiment d'exister

Particularités de la charge mentale au travail

- Charge mentale et conditions de travail

Charge mentale : égalité entre hommes et femmes ?

Conséquences et troubles générés par une surcharge mentale au travail

- Atteintes physiques
- Atteintes psychologiques
- Troubles du comportement

Indicateurs d'alerte : apprendre à les repérer

- Altération de la vigilance
- Isolement
- Irritabilité
- Instabilité

Mieux gérer la charge mentale : développer des réflexes

- Notion de cerveau adaptatif
- Décroissance personnelle : faire moins mais mieux
- Équilibre entre le mode FAIRE et le mode ÊTRE
- Le stress, c'est du C.I.N.E.
- Intérêt des listes... renégociables et de la « Did list »
- Notion de priorités
- Déconnexion
- Concentration et augmentation de la vigilance : attention aux interruptions (y compris numériques) (Méthode COPRO)

S'approprier des techniques simples et s'entraîner

- Pause de rien
- Pratique du matin
- « Slow attitude »
- « Respiration de l'air frais »
- Cohérence cardiaque
- Repos des yeux



PUBLIC

Tout adhérent du Centre et/ou son conjoint, ainsi que tout membre correspondant.