

Programme de formation ALEFRANC - 004

Intitulé de la formation : Charge mentale : prendre du recul au service de l'efficacité professionnelle	Entrepreneur et coordonnées : Aude Lefranc Cabinet Emergences 06 77 86 42 72 contact@emergences-audelefranc.com
Formation	Informations pratiques
Objectifs pédagogiques : • Réduire sa charge mentale et morale pour gagner en efficacité professionnelle et en bien être dans l'exercice de ses fonctions. • Développer sa capacité d'action et d'affirmation de soi dans un environnement complexe et incertain • Acquérir des outils de gestion des émotions et états mentaux pour agir sur soi ou mieux se positionner dans les échanges Compétences visées • Pouvoir prendre du recul sur sa pratique et utiliser des outils pour gagner en sérénité et efficacité professionnelle. Programme de la formation Module 1 : Appréhender la notion de charge mentale -Définition, fonctionnement, effet de la charge mentale -Le stress et la charge mentale, le modèle de gestion de stress PAD (Target) -Les fonctions cognitives (input/élaboration/output), les 3 cerveaux, émotion et cognition... -Développer sa capacité d'acceptation de ce qui est, pour ne plus « lutter contre » mais "composer avec" -Découvrir les 3P (je Pense à moi, je Prends soin de moi, je me Protège) -Questionner le rôle des croyances (positives, limitantes), l'effet Pygmalion, l'effet Golem (Piaget) -Prendre de la hauteur et apprendre à « se manager » différemment -Exercice pratique pour acquérir des outils pour prendre de la distance et agir sur soi : les bases de la cohérence cardiaque Module 2 : Apprendre le lâcher prise au service de l'efficacité professionnelle -Prendre du recul face aux événements, accepter de ne pas tout contrôler pour ne pas s'épuiser inutilement, développer un mieux-être pour gagner en sérénité dans sa vie professionnelle et personnelle -Découvrir le modèle des zones d'influences : les 4ZI (zone Indépendante, zone d'Influence, Zone d'Influence Totale, Zone d'Influence Partielle) pour développer sa capacité à libérer son esprit du besoin de contrôle, pour savoir agir dans sa zone de pouvoir -Autodiagnostic individuel à partir de documents supports -Redéfinir ses priorités pour ne plus « lutter contre » mais « composer avec » -Appréhender les positions de perception (le « je », l'autre, position méta...) pour élargir sa perception des situations vécues, pour remobiliser son énergie et apprendre à agir plus efficacement	Public visé Collaborateur, manager, responsable... Pré-requis Pas de pré requis spécifiques Dates : Sur devis Durée : Format 14h Tarifs : Sur devis Accessibilité handicap : Accessible aux personnes en situation de handicap – contactez le formateur Modalités et délai d'accès Mise en lien et montage du dossier formation par l'entreprise bénéficiaire. Prise de contact par téléphone ou mail. Lieu de formation : Cabinet Emergences 4 rue François Malnoury 21000 DIJON Informations pratiques : Restauration, hébergement, transport à proximité (moins de 10 minutes). Non pris en charge dans le cadre de la formation.

-Exercice pratique pour acquérir des outils pour prendre de la distance et agir sur soi : Initiation aux Switchs mentaux, outils issus de la préparation mentale des sportifs.

Module 3 : Mieux connaître son fonctionnement

-Test individuel : les profils de compréhension (VAK)
-Gestion des émotions – intelligence émotionnelle : les origines, les grands principes (D. Goleman), tableau des émotions, approche biologique des émotions (Antonio Damasio)
-Exercice pratique pour acquérir des outils pour prendre de la distance et agir sur soi : Mise en place d'un ancrage (PNL- préparation mentale)
-Découvrir les bases de l'Analyse Transactionnelle (le triangle de Karpman, les positions de vie) souvent à l'origine de positionnement « non juste » dans la relation à l'autre (posture de sauveur, perfectionniste...)
-Développer son assertivité pour mieux prendre sa place dans la relation et dans les interactions et ne pas porter/prendre des choses qui ne nous appartiennent pas : les piliers de l'estime de soi (André et Lelord), se positionner avec justesse dans les échanges (analyse transactionnelle, ok+/ok+), oser dire non et se protéger, mise en pratique du protocole OSBD (Communication Non Violente)

Module 4 : Prendre de la hauteur et prioriser pour plus d'efficacité professionnelle

-Acquérir quelques outils de gestion du temps et des priorités / gestion du temps et émotions (méthode Eisenhower, Kettinger...), prendre de la hauteur, de la distance pour ne pas se laisser submerger par les notifications, les impératifs, les imprévus...
-Mise en pratique : identifier les tâches (action, fonctionnement, perturbateurs) dans son emploi du temps, faire le tri et identifier ses activités prioritaires. Utilisation de trame d'Eisenhower (schéma avec des catégories) pour prioriser ses actions ou zones d'attention « prioritaires »
-Les leviers motivationnels et les leviers de la gestion de projet : l'équilibre entre désir et cadre de réalité
-Apports neurosciences et mental, les stratégies d'objectifs : Pourquoi formuler des objectifs ? : modèle ARECQ, (P. Mallet), les objectifs quantitatifs, objectifs qualitatifs (moins anxiogène ils permettent de relativiser et de s'évaluer uniquement sur des facteurs maîtrisables)
-L'équilibre personnel / professionnel pour préserver ses ressources.

Statistiques en date du 31/12/2025 :

Taux de satisfaction session : 98,44%

Taux de satisfaction cumulé depuis 01/2023 : 93,99%

Nombre de stagiaires : 107



Règlement intérieur : Disponible sur www.caebourgogne.fr/conseil-et-formation