

Devenez Uniques !

Bien faire pour mieux travailler en réduisant la charge mentale

Formation intra-entreprise

NOUS CONTACTER

☎ 06 29 12 38 68
✉ contact@b-yourself.fr

CATALOGUE 2023-2024 référence C2

PUBLIC CONCERNÉ

Dirigeant, Encadrant, Équipe RH, Managers

Pour être 100% réalisables par 100% de vos collaborateurs nos formations s'adaptent à leurs contraintes et/ou à leurs handicaps. Un document vous sera envoyé en amont pour définir ensemble leurs éventuels besoins.

PRÉ REQUIS

Aucun

NOMBRE DE PARTICIPANTS

1 à 6 participants

FORMAT

Présentiel

DURÉE

1 demi-journée (3.5 heures)

HORAIRES

9h-12h30 ou 14h-17h30

LIEU

Dans vos locaux ou chez B YOURSELF

DATE

À déterminer ensemble

COÛT

700 € HT

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Organiser l'activité de ses collaborateurs pour rendre le travail plus agréable
- Adopter quelques bonnes pratiques pour réduire leur charge mentale



FORMATRICE

Fabienne Leroux

Psychologue du travail

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Exercices ludiques et méthodes participatives
- Quizz, sondages, grilles, travaux de sous-groupe
- Études de cas

SUIVI

- Support/conseil d'environ 2h (par téléphone ou mail) pendant 6 mois à compter du lendemain de la formation

Nouvelle formation ! Indice de satisfaction pas encore disponible.

CONTENU

■ SÉQUENCE 1

Réduire la charge mentale

- Identifier les signes de fatigue/surcharge mentale
- Prendre en compte les besoins et modes adaptatifs cérébraux
- Adapter le travail pour libérer l'espace mental et regagner en qualité attentionnelle

■ SÉQUENCE 2

Créer des conditions et organisations facilitantes pour « bien travailler »

- Équilibrer temps de travail / temps de ressources
- Adapter les rôles, missions et moyens
- Articuler travail personnel et modes collaboratifs

■ SÉQUENCE 3

Travailler le plaisir du « bien faire » pour une meilleure image de soi

- Soigner les règles de l'art/du métier et planifier des tâches qui plaisent
- Mettre en lumière l'utilité des missions, les « zones de brillance » de chacun
- Partager les réussites et la gratitude des destinataires

ÉVALUATION

Un questionnaire d'évaluation est proposé en début/fin de formation

