

Diminuer sa charge mentale professionnelle

8, 9 juin et 26 septembre 2023

**INSCRIPTIONS ET
SECRÉTARIAT**
Coralie MICHEL
coralie.michel@irts-fc.fr
Tél : 03 81 41 61 38

RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE
Joëlle LONCHAMPT
joelle.lonchamp@irts-fc.fr
Tel : 03 81 41 67 53

**INSTITUT RÉGIONAL
DU TRAVAIL SOCIAL**

1 rue Alfred de Vigny -
CS 52107
25051 Besançon Cedex
Tél. : 03 81 41 61 00
Fax : 03 81 41 61 39
Courriel : irts-fc@irts-fc.fr

www.irts-fc.fr

DIMINUER SA CHARGE MENTALE PROFESSIONNELLE

PRÉ-REQUIS

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

PUBLIC

Personnel des secrétariats médico-sociaux et administratifs exerçant en secteur hospitalier, sanitaire et social, en position d'interface avec de multiples interlocuteurs et confronté à des situations à forte charge émotionnelle

OBJECTIF DE LA FORMATION

- Définir la notion de charge mentale au travail
- Établir la revue de ses outils d'efficacité professionnelle
- Comprendre les mécanismes qui perturbent la concentration
- Savoir gérer des situations à forte charge émotionnelle

CONTENU DE LA FORMATION

Charge mentale professionnelle : de quoi s'agit-il exactement ? Comment la gérer ?

- Repérer le mécanisme de la charge mentale et ses incidences en situation de déséquilibre.
- Distinguer les leviers d'action organisationnels et personnels.
- Identifier ses difficultés pour gérer sa charge mentale et définir des actions de régulation.

L'organisation de travail et la gestion du temps

- S'équiper d'outils d'efficacité professionnelle : organisation, planification, procédures, délégation
- Lister les obstacles rencontrés dans l'application de son organisation et ses outils
- Identifier les limites de ses outils d'efficacité professionnelle et leurs éléments générateurs de charge mentale : lorsque les remèdes deviennent poisons
- Créer sa checklist « Forces, faiblesses et facteurs anxigènes de mon organisation de travail » et son plan d'amélioration

La concentration optimale

- Quelles parades aux obstacles à la concentration ? Obstacles externes (interruptions, urgence, travail en mode multi-tâche) et internes (pensées parasites, émotions, états somatiques, addiction à certains outils et processus)
- Spécificités et vertus de la concentration optimale
- Mettre en place une hygiène de vie pour une meilleure concentration professionnelle

La gestion du stress et des émotions

- Les bonnes pratiques de la gestion du stress et des émotions
- Prendre soin de son corps et de son temps : recharger ses batteries, se changer les idées, réinstaurer des frontières vie professionnelle / vie personnelle
- Apprendre à tempérer le perfectionnisme et les excès du besoin de contrôle
- L'Intelligence Emotionnelle à la rescousse : principes et outils pour développer « Conscience de soi et d'autrui, gestion de soi et des relations »

L'épuisement professionnel

- Prendre en compte la complexité des facteurs de burn-out
- Repérer les manifestations de l'épuisement professionnel
- Appliquer les réponses comportementales au burn out : communication, hygiène, gestion des conflits, gestion du temps...
- Utiliser la restructuration cognitive, la gestion des émotions et les autres types de réponses mentales.
- Mettre en place des réponses physiologiques comme la relaxation

DURÉE / LIEU

Formation de 21h (3 journées)

8, 9 juin et 26 septembre 2023

09h00 - 12h30 / 13h30 - 17h00

Cette formation peut se dérouler à l'IRTS de Franche-Comté ou dans votre établissement.

COÛT DE LA FORMATION

540 € par personne

Pour une formation en intra, nous consulter pour un devis sur mesure

PRISE EN CHARGE FINANCIÈRE

Financement par l'employeur

Financement par le salarié (inscription individuelle)

Financement par un fonds d'assurance formation

VALIDATION DE LA FORMATION

Une attestation de suivi individuelle de formation sera délivrée à l'issue de la formation.

INTERVENANT

Sébastien MOINE, Consultant