

---

# Diminuer sa charge mentale professionnelle

## Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

## 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

## Objectifs :

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 :

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

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 :

8,9 juin et 26 sept 2023

## Intervenants :

Sébastien MOINE, consultant

## Prix :

540 euros

## Contact :

Joëlle LONCHAMPT

IRTS de Franche-Comté - 1 rue Alfred de Vigny - 25000 BESANCON

Tél : 03 81 41 67 53 - Port : 07 69 46 20 97 - Courriel : joelle.lonchampt@irts-fc.fr

