

Gérer la surcharge mentale : reprendre le contrôle et retrouver de la clarté.

Cette formation propose des outils concrets pour identifier ses sources de surcharge, revoir ses pratiques de priorisation et installer des routines simples de régulation pour retrouver de la lucidité au quotidien.

Objectifs pédagogiques de la formation

- Comprendre les impacts humains et émotionnels des transitions organisationnelles.
- Identifier les signaux faibles de démobilitation et de résistance au changement.
- Mieux se connaître pour ajuster sa posture et sa communication en période de mutation.
- Adopter une posture managériale stabilisante et mobilisatrice.
- Mettre en oeuvre des outils de communication et de régulation adaptés aux périodes de mutation.
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour accompagner ses équipes dans la durée.

Durée de la formation :

2 jours, 14h

Profils des stagiaires :

- Managers multi-sollicités.
- Équipes support (RH, comptabilité, fonctions projet).
- Collaborateurs techniques soumis à de fortes contraintes.

Organisation de la formation

- Apports illustrés (neurosciences, psychologie du travail).
- Auto-diagnostics (cartographie de la charge mentale, identification des déclencheurs).
- Études de cas et mises en situation (gestion des priorités, communication sous pression).
- Exercices pratiques (ancrage, recentrage, micro-pauses).
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé

Contenu de la formation

Jour 1 – Comprendre et diagnostiquer sa charge mentale

La surcharge mentale : de quoi parle-t-on ?

- Différencier surcharge cognitive, émotionnelle et relationnelle
- Effets sur la posture professionnelle, la qualité des décisions et la performance collective

Identifier ses sources de charge

- Auto-diagnostic : cartographier ses sources (tâches, interactions, imprévus)
- Identifier ses "voleurs de temps" et ses zones de débordement

Reconnaître ses signaux d'alerte

- Fatigue cognitive, dispersion, irritabilité, perte de concentration
- Auto-observation : comprendre son seuil d'alerte

Connaissance de soi : mon profil sous surcharge

- Mes réactions réflexes sous pression (contrôle, hyperactivité, évitement)
- Mes leviers pour réguler

Jour 2 – Réguler et retrouver de la clarté

Revoir ses pratiques de priorisation et d'organisation

- Outils de priorisation rapide (urgent vs important)
- Poser un cadre clair : négocier les délais, cadrer les attentes

Structurer son temps et ses ressources

- Optimiser ses pics de lucidité (gestion des temps forts)
- Apprendre à dire non sans rompre la relation

Installer des routines de régulation Micro-pauses, ancrage et recentrage.

- Rituels de récupération pour alléger la charge cognitive.

Plan d'action et engagement

- Partage et engagement collectif.
- Élaborer son plan d'allègement de charge (actions à 30 jours).