

# CHARGE MENTALE, ÉQUILIBRE DE SPHÈRES DE VIE POUR ÉVITER LE BURN-OUT

DCT11



## STATUTS

Dirigeant, Employé, Cadre et agent de maîtrise, Demandeur d'emploi, Tout public

## PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun pré-requis

## DURÉE

2 jours, soit 14 heures

## PUBLIC

Tout public

## TARIF

900 €

## CERTIFICATIONS

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

## PROCHAINE(S) SESSION(S) : 2024

Besançon	1 <sup>re</sup> Session : 06/06 et 13/06 2 <sup>e</sup> Session : 07/11 et 14/11
Belfort	1 <sup>re</sup> Session : 06/06 et 13/06
Lons-le-Saunier	1 <sup>re</sup> Session : 04/06 et 10/06

## CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Développer de nouvelles stratégies pour maintenir son bien-être, son équilibre au travail en parallèle avec sa vie personnelle

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre les notions de charge mentale, d'épuisement professionnel et leurs conséquences sur la santé  
Identifier les facteurs psychosociaux à l'origine du stress et de l'usure mentale

Utiliser des outils et techniques pour optimiser leur temps et leur organisation  
Mettre en place de nouvelles habitudes protectrices de leur qualité de vie au travail

## PROGRAMME

### **Définition de la charge mentale professionnelle et du burn-out**

Les origines multifactorielles et contemporaines du stress au travail

Les mesures de la charge mentale au travail

Les indicateurs physiques, psychologiques, émotionnels et comportementaux du stress excessif

### **Identifier les facteurs psychosociaux à l'origine de l'usure mentale**

Les facteurs externes liés à l'organisation, les exigences et charges de travail, les relations interpersonnelles... Les facteurs internes ou psychologiques du stress

Les éléments nécessaires au bien-être au travail selon Ryff et Singer

### **Utiliser des outils et techniques pour optimiser son temps et son organisation**

Les 6 lois relatives à la gestion du temps et processus d'organisation

La définition des objectifs, la planification, la fixation des délais et priorités, le contrôle de réalisation Diagnostiquer ses façons de gérer « ses » temps professionnels, familiaux et individuels

Diagnostic sur « ses 5 domaines de vie » Identifier les déséquilibres

### **Mettre en place de nouvelles habitudes protectrices de sa qualité de vie au travail et personnelle**

Les grands principes de l'équilibre de vie

Répertorier ses envies, goûts, centres d'intérêts, sources de plaisir et d'épanouissement.

Cultiver son réseau social et amical Savoir gérer ses émotions

Savoir faire des demandes et savoir dire non

Savoir se détendre, développer la convivialité et le travail en équipe

Développer l'intelligence corporelle et émotionnelle

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthodes pro actives déductives

Mise en situation collective, en sous-groupe

Echanges d'expériences (entre les intervenants et les stagiaires, entre les stagiaires)

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique des apports théoriques.

Documentation remise aux stagiaires : présentation et/ou livret du contenu théorique

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation

Rejoignez-nous et suivez-nous sur :



#### **BESANÇON**

46, avenue Villarceau  
25000 Besançon  
Tél. : 03 81 25 26 06

#### **BELFORT**

1, rue du Docteur Fréry  
90000 Belfort  
Tél. : 03 84 54 54 84

#### **VESOUL**

1, rue Victor Dollé  
70000 Vesoul  
Tél. : 03 84 96 71 08

#### **LONS-LE-SAUNIER**

87, Place de la Comédie  
39000 Lons-le-Saunier  
Tél. : 03 84 86 42 07

Pour toute demande d'informations : [contact@sifco.eu](mailto:contact@sifco.eu)