



Intervenant :

Michel ABITTEBOUL

Durée, date et horaires : 10 heures

- 20 octobre de 9h30 à 17h30
- 23 novembre de 17h00 à 20h00
suivi d'un cocktail dînatoire

Modalités :

- En présentiel – CGA MP
- Nombre de participants :
Mini : 8 - Maxi : 12

Tarif adhérent : 400 € HT (480 € TTC)

Tarif non adhérent : 500 € HT (600€ TTC)

Dirigeant : éligible au crédit d'impôts formation.

Contact Cynthia : 0562167354

c.roulez@cgamp.asso.fr

Public concerné :

- Dirigeant d'entreprises adhérentes au CGA MP, leur associé, leur conjoint, leurs salariés
- Dirigeant d'entreprises non adhérentes au CGA MP, leurs salariés

Prérequis :

Aucun

Inscription :

- 30 jours max avant le début de la formation si prise en charge par votre FAF ou OPCO

Contact :

Sophie Douhet

s.douhet@cgamp.asso.fr

Tél. : 05 62 16 73 54

Mob. : 06 12 25 12 78

CENTRE DE GESTION

AGRÉÉ MIDI-PYRÉNÉES

13, avenue Jean Gonord

31 500 Toulouse

www.cgamp.asso.fr

N° identification CGA 1 01 310-SIRET 309 172 997 00046

Association déclarée loi du 1^{er} juillet 1901

Haute-Garonne N°9048 JO du 06/07/75

Décision d'agrément du 28/09/76.

SAVOIR-ETRE - PROGRAMME DE FORMATION

SEMINAIRE DIRIGEANT

**ALLEGER SA CHARGE MENTALE
POUR GAGNER EN SERENITE**

Objectifs pédagogiques

- Définir la (sur)charge mentale et repérer les différentes manifestations du stress
- Identifier les mécanismes cognitifs ou émotionnels qui créent cette charge
- Expérimenter et mesurer l'efficacité d'outils et d'astuces partagés pour retrouver de la sérénité
- Élaborer un plan d'actions personnalisé pour renforcer son pouvoir d'agir

JOUR 1

Séquence 1 : "Identifier ce qu'est la charge mentale"

Exercices interactifs pour identifier notre charge mentale

Echange entre participants pour définir ce qu'est la charge mentale

Séquence 2 : "Comprendre ce qu'est la charge mentale"

Définition scientifique de la charge mentale, cognitive et émotionnelle – apports historiques

Séquence 3 : "Repérer les manifestations de la charge mentale"

Identifier individuellement et collectivement les 3 manifestations de la CM

Lien avec le stress

Lien avec les modes mentaux (GMM)

Séquence 4 : "Comprendre les différents mécanismes cognitifs et émotionnels qui créent la charge mentale"

Découvrir le fonctionnement de la mémoire et de ses limites

Découvrir les mécanismes de saturation et de désactivation de la gestion émotionnelle et cognitive normale

JOUR 2

Séquence 5 : "**Disposer d'outils pour la gérer la charge mentale**" - Outils cognitifs, émotionnels, comportementaux

Moyens pédagogiques

Approche expérientielle, interactive avec une alternance d'apports théoriques et pratiques.

Techniques et outils : mises en situation, atelier de facilitation validant les acquis, séances de réflexion avec échanges collaboratifs

Évaluation

L'évaluation est réalisée tout au long de la formation à travers des cas pratiques personnalisés. Le stagiaire évalue sa progression à l'issue de la formation, confirmée par l'intervenant.

Suivi

Feuilles d'émargement – Attestation de fin de formation individuelle Questionnaire stagiaire

Accessibilité

Vous êtes en situation particulière ? Contactez le service formation pour répondre aux besoins spécifiques lié à votre handicap.