

# Gérer la surcharge professionnelle - Comprendre pour mieux agir

Efficacité professionnelle - Soft Skills - 2026

## La formation en résumé

L'appréciation objective des exigences et des pressions psychologiques est souvent difficile à quantifier et évaluer. Les contraintes de temps, la quantité et la complexité du travail font clairement partie de la **charge mentale**. Mais ces premiers facteurs évidents sont loin d'être les seuls. Depuis quelques années, cette charge mentale augmentée devient plus pesante voire difficilement gérable pour certains collaborateurs. Il est nécessaire de prendre un temps pour évaluer sa charge mentale et repérer les premiers signaux qu'ils soient faibles ou forts. Identifier ces premiers signes d'alerte est un premier pas. Comprendre le **mécanisme de cette surcharge** et les conséquences est un second temps. C'est au regard de ces premiers éléments qu'il est nécessaire d'accepter ses difficultés pour mieux y remédier.

Cette formation réalisée en individuel uniquement vous permettra d'identifier la/les causes de votre surcharge, de **comprendre pour mieux agir** et mettre en place les mesures nécessaires pour le retour à l'équilibre. Agir lorsque sa charge professionnelle est trop intense est nécessaire au bien-être et à l'amélioration de ses propres performances.

### Objectifs :

- 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
- Définir des actions de régulation pour réduire sa charge mentale

### Participants :

Dirigeants, managers, responsables d'équipe, responsables de projets. Toute personne exerçant une fonction d'encadrement hiérarchique ou fonctionnelle. Toute personne rencontrant des difficultés de surcharge professionnelle.

### Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

## Le contenu

### Comprendre pour mieux agir

- Définir la charge mentale au travail et ses conséquences: La charge mentale, de quoi parle-t-on? (Définir la charge mentale, le stress, l'épuisement professionnel, les RPS et la qualité de vie au travail)
- Les composantes de la charge mentale et sa dynamique
- Le travail aujourd'hui et ses conséquences
- Diagnostic personnel: Identifier les signaux physiques, psychiques et sociaux tant sur le plan professionnel que personnel

### Processus et charge mentale

- Distinguer ce qui relève de l'environnement, ce qui relève de chacun et les répercussions
- La dimension organisationnelle: identifier les outils utilisés, leurs limites et les obstacles rencontrés
- La dimension personnelle: les émotions négatives, les croyances limitantes comme élément d'accentuation

### Les solutions

- L'axe organisationnel et relationnel: Diminuer sa charge mentale grâce à des méthodes efficaces pour mieux gérer le temps
- L'axe personnel: Identifier ses axes de progrès et agir sur les effets limitants

**1 250 €**

(non assujetti à la TVA)

Formation réalisée en individuel avec une date de session garantie sous 3 mois après l'inscription.

Pour une formation en intra-entreprise, nous consulter.



**7 heures**



**1 jour**



- Nous contacter pour les dates de formation



Accès Mobile learning

## Dates et villes

Lyon - 04 72 53 88 00

Sessions à venir - Nous contacter

Saint-Etienne - 04 77 49 24 66

Sessions à venir - Nous contacter

Roanne - 04 77 44 54 69

Sessions à venir - Nous contacter

## Les + de la formation:

Pédagogie active et participative. Approche concrète basée sur vos situations réelles.

Vous bénéficiez dès le démarrage de votre formation d'un accès à des activités de micro-learning téléchargeable sur smartphones et tablettes via votre app store ou play store. Vous aurez accès aux deux modules de micro learning suivants: "Faire face à la pression du quotidien" et "Apprendre à lâcher prise".

Cette application vous permet d'approfondir de façon rapide, simple et ludique les thèmes abordés au cours de votre formation. Grâce à des jeux, quizz, vidéos et fiches de synthèse construits en lien direct avec votre formation, vous pourrez vous entraîner et ancrer vos connaissances.

## Moyens pédagogiques et d'encadrement

### Moyens pédagogiques et d'encadrement :

Formation interentreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques.

Pédagogie active : Echanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises, jeux

Support de formation et ressources mis à disposition des participants.

Groupe de 3 à 12 participants maximum.

Formation animée par un de formateur expert du domaine sélectionné selon un processus qualité certifié.

### Suivi et évaluation de la formation :

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mise en pratiques, présentations... Qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

### Matériel requis (si distanciel) :

Un ordinateur avec une connexion à Internet haut débit

Un microphone et une caméra pour faciliter les échanges en temps réel lors des classes virtuelles

Une adresse mail pour la réception des liens de connexion

