

LIST - 2027 - Réguler sa charge mentale et émotionnelle Pro/privé

Durée : 14h ou 7h

Nombre de participants : Jusqu'à 12 personnes

Introduction

L'Homme au travail est soumis à une charge à la fois mentale, et émotionnelle. Non régulée, elle est source de risque pour la santé (santé physique et mentale) et peut détériorer le climat social et la performance dans l'entreprise.

Comment réguler ces charges ? Comment identifier des solutions et agir à son niveau pour se préserver ? Quoi et comment partager l'information pour agir à la source.

Idéalement cette formation s'inscrit dans une démarche RPS/QVCT structurée et collective qui permet de réduire les risques professionnels à la source et de développer la capacité du collectif à allier performance sociale et robustesse opérationnelle durablement.

Objectifs

Version A - 14h - 2 jours - Réguler ses charges mentales et émotionnelles durablement - Version Recommandée

Au terme de la formation, le participant sera capable de :

- identifier les éléments impactant sa charge mentale, et émotionnelle.
- **mettre en place une prévention primaire (réduire le risque à la source) : savoir analyser une situation de travail, identifier ce qui est de son ressort et du ressort de l'entreprise.**
- pratiquer des exercices pour réguler ces charges et préserver sa santé tout en améliorant son travail (prévention secondaire).

Version B - 7h - 1 jour - Auto-régulation des charges mentales et émotionnelle - sans axer la session de formation sur l'amélioration de situations de travail

- identifier les éléments impactant sa charge mentale, et émotionnelle.
- pratiquer des exercices pour réguler ces charges et préserver sa santé tout en améliorant son travail (prévention secondaire).

Version C - 7h - 1 jour - Focus sur l'amélioration d'une situation de travail

Au terme de la formation, le participant sera capable de :

- identifier les éléments impactant sa charge mentale, et émotionnelle.
- **mettre en place une prévention primaire (réduire le risque à la source) : savoir analyser une situation de travail, identifier ce qui est de son ressort et du ressort de l'entreprise.**

Contenu

- Les dimensions de l'Homme au travail
- Notion de charge mentale, physique et émotionnelle
- Manifestation des différents signes d'alerte
- Identifier et analyser les situations de travail à risque, identifier leurs impacts sur la santé et sur la performance, identifier les solutions, savoir les mettre en place et en mesurer les effets, savoir remonter de façon constructive les sources d'amélioration hors de son champ d'action direct
- Pratique d'exercices transposables dans le quotidien professionnel et privé pour réduire la charge mentale, et émotionnelle

Public

Personnel sur base volontaire, confronté à une charge mentale, ou émotionnelle élevée dans son travail, souhaitant favoriser son retour à un équilibre et ainsi améliorer sa qualité de vie au travail.

Méthodologie

- Apprentissage expérientiel : 80% de pratique, approche qui s'adresse aux 3 dimensions de l'être humain au travail (cognitive, émotionnel, physique)

- Pédagogie participative : alternance d'apports théoriques, vidéos, travaux pratiques, et échanges basés sur les situations vécues par les participants.
- Expérimentation de différentes techniques pratiques utilisables en autonomie.

Outils

	Version A - 14h	Version B - prévention secondaire uniquement	Version C - prévention primaire uniquement
Autodiagnostic de ses charges mentale physique et émotionnelle	x	x	x
Fiche de définition d'objectif	x	x	
Fiche d'identification de ses ressources	x	x	
Construction de sa propre boîte à outils d'auto-régulation	x	x	
Identification, analyse et définition de son plan d'actions sur une situation professionnelle	x		x

Intervenants

Consultant-formateur en Qualité de Vie au Travail certifié ILQVT

Lieu

Locaux du LIST - Luxembourg

Et après ?

Durée

14h ou 7h suivant la finalité de la formation

Validation

Validation du Passeport Prévention pour chacun des participant (100% de participation).

Tarif

En intra-entreprise : 1500€ HT/ Jour - (tarif dégressif)

- Format 14h : 3000€HT
- Format 7h : 1500€HT

