

Formation - Piloter son cerveau, pour performer sans "se cramer"

Diminuer le stress, la surcharge mentale et trouver une énergie durable #stress #surcharge #gestiondutemps #neurosciences

Gestion des émotions et connaissance de soi

Organisation du travail et gestion du temps

CODE : 16778 | Mise à jour : 30/12/2022

Objectifs

- Acquérir des outils et techniques pour limiter la surcharge cognitive et la pression
- Limiter ses freins personnels qui induisent la surcharge
- Cultiver ses ressources internes pour booster son énergie et son envie d'agir
- Organiser et gérer son temps pour gagner en efficience
- Sortir de l'infobésité et du toujours plus

Contenu de la formation

La surcharge mentale, de quoi parlons nous ?

- Charge mentale et cerveau
- La mécanique et les causes de la surchauffe
- L'impact sur la performance
- **Pratique** : auto-positionnement, échanges

Gérer son temps

- Identifier ses freins
- Distinguer l'urgent de l'important
- Reprendre le contrôle de sa boîte mail et du téléphone
- Techniques et outils pour mieux gérer son temps
- **Pratique** : partages expériences, jeux pédagogiques, co-construction des boîtes à outils

Apprendre à dire non et à déléguer

- Respecter ses besoins
- Développer sa capacité à dire non avec diplomatie
- Déléguer avec efficacité
- **Pratique** : Mises en situations

FORMATION PRÉSENTIELLE

PUBLIC CIBLE

Tous publics, maximum 8 participants

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

DURÉE

2 jours (14 heures)

SESSION INTRA

Nous consulter

Gérer le stress de la surcharge

- Identifier les stressseurs
- Tester des antidotes
- **Pratique** : partages et exercices de gestion du stress, co-construction boîte à outils

Trouver et préserver son juste équilibre

- La balance bénéfice / effort
- Respecter son biorythme
- Savoir entretenir son énergie
- Entretenir et optimiser l'équilibre vie pro / vie perso
- **Pratique** : échanges, exercice sur emploi du temps des participants

Pratique : tout au long de la journée, co-construction d'une boîte à outils commune, élaboration de son plan d'action individuel

Les + de cette formation :

- Formation modulable selon vos besoins
- Suivi post formation du groupe : Retour d'expérience (REX), révisions et optimisation, questions / réponses
- En option : suivi, coaching et préparation mentale en individuel

Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation
- Echanges et partages d'expérience
- Jeux pédagogiques
- Exercices cognitifs, émotionnels et comportementaux
- Etude de cas des participants

Evaluation des résultats

- Mises en situations
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Questions écrites ou orales
- Recueil des attentes participants en amont et en début de formation
- Auto-positionnement sur les objectifs en début et fin de formation
- Evaluation à froid (environ 90 jours après la formation)

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

Taux de satisfaction des stagiaires :

★★★★☆ 95% (46)



Karine Pasco

Consultante Formatrice

Kapyrus

Vendre avec plaisir et efficacité. Méthodes de Vente et Neurosciences. Pilotez votre cerveau pour révéler votre zone de croissance.

📞 06 25 18 50 18

✉ karine.pasco@kapyrus.com