



# Charge mentale et organisationnelle du dirigeant : vivre avec et en équilibre

## Présentation

Une liste de choses à faire, un agenda rempli, des mails qui s'accumulent et des appels en suspens...gérer le quotidien, répondre aux sollicitations, travailler sur les dossiers en cours, respecter les échéances et articuler tout cela avec une vie personnelle qui vient quelque fois interférer avec ce qui était pourtant prévu...

Cette charge, telle un sac à dos en tête, est portée tout en continuant à avancer dans les projets, la gestion et la réflexion...

La faire disparaître n'est pas possible lorsque nous sommes dirigeants et confrontés à la gestion de multiples domaines et nombreuses temporalités, mais mieux la vivre, de manière ergonomique en pensée, mieux prioriser les événements et les choix dans son rapport au temps, à l'urgence et à l'importance permet d'appréhender plus sereinement sa fonction.

La formation a pour objectif de permettre une prise de recul quant aux charges multiples incombant aux cadres dirigeants. Comprendre et prendre du recul sur son mode d'organisation et sa manière d'appréhender le travail à faire, les événements à traiter. Développer ses propres outils pragmatiques de gestion du temps et des tâches et permettre de retrouver un équilibre émotionnel. Cette formation apparaît indispensable dans le cadre de la prévention des risques psycho sociaux pour les cadres.

## Objectifs

### Objectifs stratégiques

- Permettre une prise de recul quant aux charges multiples incombants aux cadres dirigeants
- Comprendre son mode d'organisation et développer des moyens d'appréhension du travail différents
- Être plus attentifs de la prévention des risques psycho sociaux liés à la fonction cadre

### Objectifs opérationnels

- Savoir identifier les indicateurs d'une charge mentale importante
- Développer des outils pragmatiques organisationnels
- Connaître les différents niveaux de délégation
- Identifier et être en mesure de mettre en oeuvre des habitudes de vie favorisant une charge mentale équilibrée.



# Charge mentale et organisationnelle du dirigeant : vivre avec et en équilibre...suite..

## Dates

En intra, à déterminer

## Durée

2 jours soit 14 h

## Public ciblé

Tout cadre dirigeant ou fonctionnel (en poste ou en formation) souhaitant mettre en œuvre une réflexion éthique et un comité éthique au sein de sa structure

8 à 12 participants maximum.

## Pré requis

Aucun pré requis n'est exigé pour cette formation

## Méthodes pédagogiques et supports

Les méthodes pédagogiques sont majoritairement actives :

-Apports théoriques illustrés de cas concrets,

-Mise en pratique par des exercices

Supports informatiques et vidéo projection, remise de documents pédagogiques.

## Modalités d'évaluations

Test de positionnement avant la formation

Evaluation en cours de formation : quiz, jeux théâtraux

Evaluation de la satisfaction du stagiaire par la remise d'un questionnaire en fin de formation

Evaluation à 2 mois.

## Modalités d'inscription

Intra entreprise: après analyse de vos besoins par nos services, les apprenants recevront un questionnaire de pré formation

Inter entreprise: l'inscription s'effectue après l'analyse de vos besoins via le questionnaire de pré formation

## Délais d'inscription

Intra entreprise: un calendrier d'intervention sera déterminé selon nos disponibilités respectives

Inter entreprise: 15 jours avant le début de la formation

## Accessibilité

Formation pouvant être adaptée aux personnes en situation de handicap. Merci de prévenir le formateur d'éventuelles adaptations à apporter en lien avec le handicap au moment de la demande de formation.

## Tarifs

Dans un souci d'individualiser au mieux cette formation, merci de nous contacter pour l'élaboration d'un devis.

Date de mise à jour: 19/04/2024