

Gérer sa charge mentale et son énergie en crise

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les sources de charge mentale spécifiques en période de crise.
- Reconnaître les signaux d'alerte de surcharge cognitive et émotionnelle.
- Mettre en place des techniques concrètes de régulation de l'énergie et du stress.
- Adopter des habitudes protectrices pour préserver ses ressources personnelles.
- Agir avec lucidité et efficacité dans un environnement instable ou tendu.
- Élaborer un plan d'action personnel pour renforcer sa résilience face aux pics de pression.

CONTENU

- **Comprendre pour mieux agir : le cerveau sous pression (1h00) :**
 - Auto-diagnostic : identifier ses stressors et ses réactions habituelles.
 - La charge mentale et la charge émotionnelle : de quoi parle-t-on ?
 - Les mécanismes du stress : le rôle de l'amygdale et l'impact sur notre cortex préfrontal (notre capacité de réflexion et de décision).
 - Repérer les signes de la surchauffe : les signaux faibles physiques, émotionnels et cognitifs.
 - Les conséquences de la fatigue décisionnelle sur la performance et la collaboration.
- **La boîte à outils «à chaud» : techniques pour réguler la pression en temps réel (1h15)**
 - Le pouvoir de la respiration :
 - Exercices pratiques de cohérence cardiaque et de respiration carrée pour abaisser rapidement le niveau de stress.
 - Reprendre le contrôle mental :
 - Techniques de «défusion cognitive» : se distancier de ses pensées anxiogènes.
 - Méthodes de re-focalisation de l'attention pour éviter la dispersion.
 - Agir sur le corps :
 - Micro-mouvements et étirements discrets pour libérer les tensions.
- **Protéger son capital énergie «à froid» : stratégies préventives (0h45) :**
 - L'importance capitale des micro-pauses pour la récupération cognitive.
 - Hygiène numérique en temps de crise : gérer les notifications et les interruptions.
 - Techniques de priorisation rapide pour ne pas se sentir submergé (matrice d'Eisenhower simplifiée).

PUBLIC VISÉ

Tous publics.

Toute personne (manager, collaborateur, chef de projet...) souhaitant renforcer sa capacité à gérer des situations de haute pression, des pics d'activité ou des contextes de crise, sans s'épuiser.

PRÉREQUIS

Aucun. Formation accessible à toute personne confrontée à des situations à forte pression ou instabilité.

MÉTHODE

- Apports théoriques courts et visuels (neurosciences vulgarisées).
- Exercices pratiques et expérientiels (respiration, concentration, mise en situation réflexive).
- Auto-diagnostics pour favoriser la prise de conscience individuelle.
- Échanges et partages d'expériences pour un apprentissage collectif.
- Élaboration d'un plan d'action individuel pour ancrer les apprentissages dans le quotidien.
- Remise d'un support de formation incluant des fiches mémos sur les techniques abordées.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Grille d'auto-positionnement individuelle
- Élaboration d'un plan de préservation personnel (checklist à emporter)
- Attestation de fin de formation

DURÉE

½ journée – soit 3h30 de formation (pause incluse)

TARIFS

L'ensemble de nos formations sont sur devis (tarif catalogue : xxx € HT / jours)

CONTACT GÉOSLANE

contact@geoslane.fr – 01 84 73 05 81

- La communication assertive : savoir dire non ou poser ses limites pour se protéger.
- Élaboration d'un plan d'action personnel de résilience.
- **Conclusion et synthèse (0h15) :**
 - Synthèse des outils et des apprentissages clés.
 - Derniers échanges et questions/réponses.
 - Évaluation de la formation.