



Programme de l'intervention

ATELIER : Équilibre vie pro/ vie perso, mieux gérer sa charge mentale

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Agents et salariés



Description

Cet atelier interactif propose des clés pratiques pour mieux gérer la charge mentale. Il favorise l'échange et l'expérimentation d'outils pour un équilibre vie pro/perso retrouvé.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes de la charge mentale et ses impacts
- Identifier ses propres sources de surcharge cognitive
- Expérimenter des outils concrets pour alléger son quotidien

Déroulé de l'atelier : (un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible)

- **Accueil et introduction**
 - Présentation de l'atelier et des objectifs
 - Brise-glace : "Mon mot pour décrire ma charge mentale aujourd'hui"
- **Comprendre la charge mentale**
 - Qu'est-ce que la charge mentale ? Définition et mécanismes
 - Les différents types de charge mentale (cognitive, émotionnelle, organisationnelle)
 - Impacts sur la santé et la performance (rappel des connaissances)
 - Quiz interactif : "Mon niveau de charge mentale"
- **Identifier ses sources de surcharge**
 - Exercice pratique : Cartographie de mes sources de charge mentale (personnelles et professionnelles)
 - Échanges et partages d'expériences en petits groupes
- **Stratégies et outils pour alléger la charge mentale**
 - La matrice d'Eisenhower : urgent/important
 - La méthode des 2 minutes
 - Délégation et savoir dire non
 - Priorisation et organisation
- **Gestion du temps et des interruptions**
 - La technique Pomodoro
 - Bloquer des plages de concentration
 - Gérer les notifications numériques





- **Techniques de relaxation et de pleine conscience**
 - Exercice de respiration profonde
 - Mini-méditation guidée (5 minutes)
 - Présentation de l'application Vivoptim (réservée aux adhérents MGEN)
- **Communication et soutien**
 - Exprimer ses besoins
 - Demander de l'aide
 - L'importance du réseau de soutien
- **Plan d'action personnalisé**
 - Chaque participant identifie 2-3 actions concrètes à mettre en place dès la fin de l'atelier
 - Partage volontaire des engagements
- **Questions / Réponses et conclusion**
 - Synthèse des points clés
 - Ressources complémentaires et livret de l'atelier

A la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les signes de la charge mentale, appliquer des stratégies de gestion efficaces et améliorer leur qualité de vie.



Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel



Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.