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
- Identifier ses propres sources de surcharge
- Expérimenter des stratégies et outils efficaces

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

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et de ses objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Comprendre la charge mentale**
  - Définition et manifestations
  - Les différents types de charge (cognitive, émotionnelle, domestique)
  - Impacts sur la santé et le bien-être
- **Quiz interactif : Évaluez votre charge mentale**
  - Série de questions pour une auto-évaluation
  - Discussion collective des résultats et des ressentis
- **Stratégies et outils pratiques pour alléger sa charge**
  - **Priorisation et organisation** : la matrice d'Eisenhower, la méthode Pomodoro
  - **Délégation et communication** : savoir dire non, demander de l'aide
  - **Gestion du temps et des interruptions** : blocs de concentration, notifications
  - **Techniques de relaxation et de pleine conscience** : respiration, micro-pauses
  - **L'importance du lâcher-prise et de la déconnexion**
- **Mise en pratique : Mon plan d'action personnalisé**
  - Exercice individuel : choisir 2-3 outils à expérimenter
  - Partage en petits groupes et échanges de bonnes pratiques
- **Ressources et aller plus loin**
  - Présentation de ressources complémentaires

- Questions / Réponses
- Clôture de l'atelier

À la fin de cet atelier, vos agents sauront mieux identifier et gérer leur charge mentale pour un équilibre vie pro/perso amélioré.

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.