COMMENT GÉRER SA CHARGE MENTALE

Référence : BFC_FOR_GERER_CHARGE_MENTALE

Thématique : Formation-Développement personnel

Objectif

Développer sa posture face à la charge mentale.

Public

Chef d'entreprise, conjoint, créateur/repreneur d'entreprise, demandeur d'emploi, salarié.

Programme

JOUR 1

- Définir la notion de la charge mentale
- Comprendre les systèmes : la charge mentale et le stress - les impacts au quotidien.
- Découvrir la notion de cohérence cardiaque
- Identifier de son mode de fonctionnement face à la pression

JOUR 2

Se nourrir pour limiter les effets négatifs de la charge mentale - les besoins psychologiques.

- Libérer les tensions dans le corps
- Savoir et pouvoir se donner des permissions pour être à l'écoute de soi et améliorer la relation aux autres
- Savoir ajuster son éthique

JOUR 3

- Connaitre les 3 piliers de son équilibre
- mise en pratique de la cohérence cardiaque
- découvrir la méditation d'ancrage

Durée

3 jours : 21h

Formations complémentaires conseillées

- Gestion du temps
- Apprendre à lâcher prise

Prérequis et niveau de connaissance préalable

Aucun.

Moyens pédagogiques et techniques d'encadrements

- Formateur spécialisé dans le domaine d'intervention et sélectionné par la CMA.
- Méthode interactive basée sur le vécu de chacun des participants.
- Séance de formation en salle.
- Effectif de 5 à 10 stagiaires.

Suivi et évaluation de l'action de formation

Évaluation formative tout au long du stage - Feuille d'émargement - questionnaire en fin de session - Attestation de stage.

Coût de la formation

Coût total pour 3 jours de formation : 735 euros ► voir les conditions générales de vente.
Ce coût peut être pris en charge par les financeurs de la formation. Des offres promotionnelles peuvent vous êtes proposées par nos services, sous certaines conditions.

Votre conseiller Chambre de métiers vous aide dans vos démarches et vous accompagne dans le montage du dossier de prise en charge de la formation.
Renseignez-vous en cliquant sur « Être rappelé » en bas de la fiche.

Réservez dès maintenant votre place

Attention, les places à nos formations sont limitées. Si cette formation vous intéresse, réservez votre place directement en ligne ci-dessous.

Accessibilité

Cette formation est accessible aux personnes en situation d'handicap.
Référent Handicap sur chaque site de formation.
Pour les candidats à l'apprentissage, dispositif spécifique d'accompagnement, PAVA, contactez-nous

Chambre de Métiers et de l'Artisanat Région Bourgogne Franche Comté
N°SIRET : 130 026 073 00010
N° déclaration d'activité formation : 27 39 01242 39
(cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État)

Mise à jour le 15/02/2023

Délivré par:

- 25 - Besançon : 101 Rue de Vesoul - 25000 BESANCON
- 90 - Trévenans : 40 Grande rue - 90400 TREVENANS

Prochaine session en cours de programmation. Vous pouvez dès à présent nous faire part de votre intérêt en cliquant sur "Être rappelé pour en savoir plus" depuis la page descriptive de l'offre sur votre plateforme.

Tarifs:

- Tout public - contact