



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

- Comprendre les systèmes : la charge mentale et le stress - les impacts au quotidien.
- Se découvrir face à la pression.
- Se nourrir pour limiter les effets négatifs de la charge mentale - les besoins psychologiques.
- Ajuster son éthique.
- Améliorer ses relations.
- Améliorer sa gestion pour retrouver un rythme sain.

Formations complémentaires conseillées

- Gestion du temps
- Appréhender le changement
- 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 : 730 € comprenant les frais pédagogiques de 630 € et les frais d'inscriptions de 100 €



[voir les conditions générales de vente.](#)

Ces coûts peuvent être pris en charge par les financeurs de la formation.

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.

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)

Délivré par:

- 25 - Besançon : 101 Rue de Vesoul - 25000 BESANCON

Prochaines sessions:

- 25 - Besançon - Lundis 13, 20 et 27 juin 2022 de 9h à 12h et de 13h à 17h Inscription avant le 13/06/2022

Tarifs:

- Tout public - contact