

# Apprendre à gérer la charge mentale

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

FORMAPACK  
SPANNEUT Louis  
05.32.58.32.12  
contact@formapack.info

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salaré(e)  
Actif(vé) non salarié(e)

### Sélection :

Entretien

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

Entretien

### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de  
professionnalisation  
possible ?

Non

## Objectif de la formation

Comprendre les mécanismes de la charge mentale - identifier les facteurs qui contribuent à son accumulation - développer des stratégies pour organiser ses pensées et ses priorités - apprendre à déléguer et simplifier ses tâches - retrouver un équilibre sain entre vie personnelle et professionnelle.

## Contenu et modalités d'organisation

Définition et sources de la charge mentale, Identification des signes avant-coureurs, Techniques pour structurer ses idées et planifier efficacement, Stratégies de délégation et simplification, Pratiques de relaxation et de gestion du stress, Mise en place d'une routine pour alléger la charge mentale sur le long terme.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**

## Validation(s) Visée(s)

> **Attestation de fin de formation**

## Et après ?

### Suite de parcours

Comprendre les mécanismes de la charge mentale - identifier les facteurs qui contribuent à son accumulation - développer des stratégies pour organiser ses pensées et ses priorités - apprendre à déléguer et simplifier ses tâches - retrouver un équilibre sain entre vie personnelle et professionnelle.

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
<b>00537424</b>	du 04/11/2024 au 31/12/2025	Bayonne (64)	<b>FORMAPACK</b>		Non éligible	