

## Apprendre à gérer la charge mentale

Document généré automatiquement le 23/06/2026 à 04:28 à partir des informations déclarées par l'organisme de formation sur Rafael Pro, depuis <https://rafael.cap-metiers.pro>

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

Référence : 202411281384

Financier : Financement individuel

Numéro de marché : n.c.

Dispositif : Non conventionnée / sans dispositif

Domaine : Sciences humaines, langues, pédagogie, information communication

Niveau requis : Sans niveau spécifique

Parcours personnalisable : Oui

### CERTIFICATION

Certifiante : Non

### TYPE DE FORMATION

| Professionnelle initiale | Professionnelle continue | Apprentissage | Contrat de professionnalisation |
|--------------------------|--------------------------|---------------|---------------------------------|
|                          | ✓                        |               |                                 |

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

| 100 % présentiel | 100 % distanciel | Mixte |
|------------------|------------------|-------|
|                  |                  | ✓     |

### LIEUX DE FORMATION (DÉPARTEMENTS)

| 16 | 17 | 19 | 23 | 24 | 33 | 40 | 47 | 64 | 79 | 86 | 87 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |    | ✓  |    |    |    |

### INFORMATIONS IMPORTANTES

Les informations présentées sont déclarées par l'organisme de formation, sous sa responsabilité. Elles sont données à titre indicatif et valables à la date de publication. Cette fiche n'a pas de valeur contractuelle. Cap Métiers Nouvelle-Aquitaine ne saurait être tenu responsable des conséquences liées à l'utilisation ou à l'interprétation des informations déclarées par l'organisme de formation.

Retrouvez tous les contacts et l'ensemble des informations sur [www.cmaformation-na.fr](http://www.cmaformation-na.fr)

[Voir la fiche sur CMAFormation](#)

Ou rendez-vous sur le site de CMAFormation et renseignez la référence **202411281384** dans la zone de recherche.