

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
00537424	du 04/11/2024 au 31/12/2025	Bayonne (64)	FORMAPACK		Non éligible	