



Efficacité professionnelle

« REDUIRE SA CHARGE MENTALE »

FORMATEUR

Frédéric ZIMMER, Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur diplômé.
Expérience professionnelle dans le domaine concerné : + de 30 ans.

PÉDAGOGIE

- Echanges
- Analyse et débriefing
- Cahier de stage, fiches techniques
- Expérimentations (dont Training)
- cas concrets
- Exposé, PowerPoint

ÉVALUATION

- Mise en situation
- Questionnaire

PUBLIC - PRÉREQUIS

Ouvert à tous

LIEU & DATES

12 novembre 2026

Vandoeuvre, 1 journée

**1 jour, 1 lieu, 1 thème, 1 méthode,
1 compétence acquise et maîtrisée**

TARIFS

85 euros H.T. adhérent de CEGESTI
180 euros H.T. pour un non adhérent
Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Comprendre comment fonctionne la charge mentale
- Être capable de mesurer sa propre charge mentale
- Trouver ses gains de temps, se libérer l'esprit
- Rééquilibrer les prochains mois avec un plan réaliste

VOTRE PROGRAMME

Qu'est ce que la surcharge mentale et ses conséquences ?

- Echanges autour des définitions
 - La pression psychologique
 - Le contexte dans lequel intervient la surcharge mentale
- les facteurs d'influence
- Les conséquences d'une surcharge mentale

Mesurer sa charge mentale

- Test pour mesurer les 3 niveaux de surcharge mental
- Lien entre stress et charge mentale

Méthodes pour réduire la surcharge mentale

- Reprendre le contrôle de son mental
 - La gestion du temps, l'organisation optimale
 - Méthode SPDD
 - Les erreurs à éviter
- Cas concrets : rééquilibrage à partir d'éléments vécus
- Enseignement et plan d'action

Construction de son plan de rééquilibrage

- 5 réflexion à mener:
 - Les outils concrets
 - Application à son propre cas
- Mises en situation : actions durables à réaliser

VOTRE AVANTAGE

Vous travaillez votre situation et vous repartez avec un programme simple à appliquer au quotidien



Tél : 03 83 50 27 76 - Portable : 07 67 03 46 28
Email : formation@cegesti.fr

www.cegesti.fr

CE.GEST.I.

Parc des Expositions
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY