PROGRAMME
« Prévenir la charge mentale au travail : comprendre, agir, durer »

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

La formation « Prévenir la charge mentale au travail : comprendre, agir, durer » permet de

- Comprendre les notions de santé mentale et charge mentale dans un contexte professionnel
- Identifier les facteurs de charge mentale et leurs signaux d'alerte
- Mobiliser des stratégies de régulation concrètes pour préserver l'équilibre
- Poser des limites professionnelles claires pour préserver sa charge mentale professionnelle
- Construire son plan d'action durable

Spécificité de la formation : elle est animée par une coach professionnelle et une sophrologue et allie ainsi des outils de coaching de sophrologie.

DUREE ET ORGANISATION

- Durée
  7 heures de formation
  de 9h30 à 17h30 ou de 9h00 à 17h00 en fonction du jour de la formation
  avec 1 heure de pause déjeuner, et 2 pauses de 15 minutes (une le matin, une l'après-midi)

- Lieu
  locaux de l'entreprise

- Formatrices
  Julie Mouchon, coach professionnelle certifiée RNCP et
  Anne Boura, sophrologue certifiée RNCP, spécialisée en sophrologie en entreprise.

PREREQUIS

- Aucun

PUBLIC VISE

- Cadres du secteur privé

FINANCEMENT

- Plan de développement des compétences

MODALITE ET DELAIS D'ACCES

Une convention sera signée entre les différentes parties. Un délai minimum d'un mois sera à prévoir entre la date de signature et la date de la formation.

L'entreprise se charge du processus d'inscription de ses collaborateurs, et fournira le listing des inscrits minimum 10 jours avant le démarrage de la formation. Les formatrices se chargeront d'envoyer toutes les informations aux participants par email, à minima 7 jours avant.

DEROULE ET CONTENU

La formation est composée de 5 modules

Introduction et
Module 1 : COMPRENDRE & DECRYPTER LA CHARGE MENTALE AU TRAVAIL
1h45

- Définir les concepts clé de la charge mentale
- Identifier les facteurs professionnels qui la fragilisent aujourd'hui

Pause 15min

Module 2 : REPERER & EVALUER LES SIGNAUX
1H130

- Repérer les signaux d'alerte (cognitifs, émotionnels, comportementaux)
- Identifier les moments de vie où la charge mentale peut être plus élevée
- Différencier fatigue normale / surcharge durable > Durée & Intensité
- Evaluer les niveaux de charge mentale

Pause déjeuner 1h00

Module 3 : REGULER SANS S'EPUISER
1h15

- Prendre conscience des impacts de la charge mentale sur ses capacités cognitives
- Poser les bases d'une écologie personnelle équilibrée
- Expérimenter les techniques de régulation rapide et réflexes mentaux pour sortir du mode urgence permanente

Pause 15min

Module 4 : POSER SES LIMITES PROFESSIONNELLES
1h30

- Mettre en œuvre une communication assertive pour poser des limites
- Poser un cadre clair face dans un environnement multitâche

Module 5 : POSER SES LIMITES PROFESSIONNELLES et Conclusion
30 min

- Construire un plan d'action individuel de prévention

Formation professionnelle non certifiante, non qualifiante et non diplômante.

MOYENS MIS EN ŒUVRE

La coach-formatrice, Julie Mouchon, a un Master 2 “Chargé d’affaires internationales » et a obtenu les certifications pour :

- Accompagnement des transitions professionnelles
- Coaching professionnel
- Questionnaires : DISC et Forces Motrices, Intelligence Emotionnelle

La sophrologue-formatrice, Anne Boura, a un Master “Communication des entreprises” et a

- obtenu la certification RNCP de sophrologue et
- suivi une spécialisation “Sophrologie en entreprise”.

De ce fait, dans leurs postures, elles transmettent des connaissances, mais utilisent également le questionnement, la reformulation, tout en s’appuyant sur l’intelligence collective des participants et le partage de bonnes pratiques.

Méthodes

La formation comprend différentes méthodes d’animation :

- Brise-glace
- Travail collaboratif en sous-groupes
- Restitution collective
- Travail personnel guidé
- Mise en application avec exercices de sophrologie & cohérence cardiaque
- Mises en situation, jeux de rôle
- Brainstorming

Outils

Les formatrices utilisent différents outils :

- Cartographie des signaux
- Techniques de respiration, recentrage, récupération cognitive
- Technique de communication assertive

Modalités pédagogiques

La formation sera effectuée en présentielle, dans les locaux de l’entreprise, le cas échéant, cette dernière mettra à disposition des formatrices un lieu permettant d’animer la formation.

Modalités d’évaluation

Un questionnaire d’auto-positionnement sera envoyé en amont de la formation, afin d’évaluer les connaissances et les compétences des stagiaires sur le sujet.
Ce même questionnaire sera envoyé à la fin de la formation, afin d’évaluer la progression. Ce dernier questionnaire comprendra également une rubrique concernant leur satisfaction.

En fin de formation, les stagiaires répondront également à un QCM.

Personnes en situation de handicap

La formation est ouverte à tous. En cas de besoin spécifique en matière d'accessibilité ou autre, nous vous invitons à nous contacter en amont afin d'établir ensemble les mesures nécessaires pour répondre à vos besoins. En cas de difficultés à trouver un moyen de travailler ensemble, nous solliciterons un organisme compétent pour nous aider.

PERSONNALISATION DE LA FORMATION

Le contenu de la formation a été discuté en amont de la contractualisation, et a été adapté au besoin. Si des besoins supplémentaires et/ou spécifiques sont identifiés, des modules additionnels pourront être proposés sur devis, afin de répondre aux attentes.

VALIDATION DE LA FORMATION

- Feuille d'émargement
- Questionnaire d'auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

LIEU Dans les locaux de l'entreprise

TARIF 3 150 € nets de TVA par session

CONTACTS julie@colordemain.com 06.08.85.55.16.
anne.boura.01@gmail.com 06.84.48.23.53.

CRITERES DE SATISFACTION SUR LA FORMATION
(Notes sur 5 – mis à jour au 25.09.2026)

5	5	5	4,9	100%
SATISFACTION GLOBALE	RÉPONSE AUX ATTENTES	OUTILS ET MOYENS UTILISES	DURÉE	RECOMMANDATION

Méthode de calculs : Les résultats affichés sont issus des questionnaires de satisfaction renseignés en fin de formation. Les notes de satisfaction globale, de réponse aux attentes et d'évaluation des outils et moyens utilisés sont calculées sur 5 et correspondent à la moyenne des réponses obtenues. Le taux de recommandation est calculé sur 100 et correspond au pourcentage de réponses positives (« Oui ») à la question de recommandation..