

Réduire la charge mentale

Nous pensons trop : nous devons penser à trop de choses, nous pensons trop aux choses. Les spécialistes diraient que nous surconsomons nos « ressources cognitives ». Ce contexte invite à nous économiser, non pas uniquement par souci de protection, mais aussi par souci d'efficacité. Car en matière de pensée comme dans tout autre domaine, lorsque nous surconsomons les ressources, le rendement décroît.

Cette formation aide tous les salariés à développer des pratiques susceptibles de réduire la charge mentale : la leur et celle de leur environnement. Ces pratiques portent naturellement sur l'utilisation des technologies, mais vont bien au-delà : elles portent sur la façon dont nous choisissons d'organiser notre quotidien.



Les grands objectifs

- Appréhender les enjeux de la surcharge mentale
- Comprendre comment l'activité consomme les ressources cognitives
- Savoir s'organiser pour réduire la consommation et maximiser son efficacité cognitive



Quelques temps forts

- L'initiation au fonctionnement du cerveau
- La prise de recul face aux usages des technologies de l'information
- La découverte de l'importance des émotions positives



Si vous pensez cela, vous risquez de changer d'avis !

« Si je n'ai pas l'œil sur tout en permanence, je vais passer à côté de quelque chose »

« Nous sommes victimes des technologies, notamment du courrier électronique »

« Dans le monde actuel, on est obligés de faire 36 choses à la fois »



Comment reconnaître une personne ayant participé à cette formation ?

- Elle règle son courrier électronique en mode récupération manuelle plutôt qu'en mode push (et sait de surcroît ce que cette phrase signifie !)
- Elle passe du temps à ne rien faire **du tout** !
- Elle est attentive et a de bonnes capacités de concentration et de mémorisation



Nos principes pédagogiques

- Une formation présentielle d'une journée et un suivi personnalisé à distance
- Un programme d'entraînement : 40% d'expérimentation, 10% de théorie, 50% de pratique
- L'accès offert au portail EvaFormAct® pour prolonger l'expérience, tester ses compétences et progresser



A qui s'adresse cette formation ?

- A tout salarié

Stimulus