



**CONSULTING
& FORMATIONS**

MODALITÉS & INSCRIPTIONS



DE 4 À 12 PERSONNES

si autre besoin, nous
contacter



LIEU & ACCÈS

à définir avec le client



TARIFS & FORMATS

nous consulter



CONTACT

Infos & aménagements
particuliers

ESTELLE SOSSON MICHOT

06 79 91 26 75

estelle.michot@emi-consulting.fr

REF - EMI FOR 0006

PILOTER SA CHARGE MENTALE

RETROUVER DE LA DISPONIBILITÉ INTÉRIEURE

OBJECTIFS

COMPRENDRE LES ASPETS ET LES MÉCANISMES

ANALYSER SA PROPRE CHARGE MENTALE

COMPRENDRE COMMENT CHARGE MENTALE ET STRESS
S'ALIMENTENT

CHOISIR SES OUTILS / SES PRATIQUES POUR CALMER SON
MENTAL ET LÂCHER LES TENSIONS

POINTS CLÉS

LE DÉROULEMENT DU PROGRAMME EST INDICATIF
LE PROGRAMME EST AJUSTÉ À LA DYNAMIQUE DU GROUPE

1

CHARGE MENTALE - DE QUOI S'AGIT-IL?

Comprendre ce qui pèse et s'accumule

2

OUTILS ET SOLUTIONS POUR ACCOMPAGNER SA CHARGE MENTALE

Conscience de soi | rapport au temps | organisation

3

COMMUNICATION PLUS JUSTE

Aligner le fond, la forme et la relation

PÉDAGOGIE

DE L'APPRENTISSAGE À L'EXPÉRIENCE VIVANTE ET DURABLE

MÉTHODES INTERACTIVES ET PARTICIPATIVES

Réflexion collective et ateliers en sous- groupes - Co-construction de solutions

APPROCHE CENTRÉE SUR LA RÉALITÉ PROFESSIONNELLE

Analyse du vécu des participants et des résonances

SYNTHÈSE COLLECTIVE EN FIN DE SESSION

Ancrer les apprentissages et dégager les directions à privilégier

PLAN D'ACTIONS PERSONNALISÉ

Faciliter le passage à la pratique et l'intégration durable des acquis