



NOS FORMATIONS

ATELIER ORGANISATION, CONCENTRATION ET GESTION DE LA CHARGE MENTALE AU TRAVAIL

Mieux s'organiser, mieux se concentrer, mieux respirer pour être plus efficace et épanoui au quotidien.

Des outils concrets pour alléger votre charge mentale et gagner en clarté et en performance !



“ Retrouver de la clarté, de la concentration et de l'équilibre, c'est se donner les moyens d'agir avec efficacité et sérénité au travail. ”



TOUT PUBLIC

Salariés de tous secteurs



FORMAT ADAPTABLE

Atelier court ou programme évolutif



EN ENTREPRISE

Groupe de 1 à 10 participants

 Amanda ROBINET
Directrice

 06 85 67 64 04

 www.himae.fr



ATELIER ORGANISATION, CONCENTRATION ET GESTION DE LA CHARGE MENTALE AU TRAVAIL

Pour plus de clarté, de focus et de sérénité au quotidien



OBJECTIF DE L'ATELIER

Cet atelier en entreprise a pour objectif d'aider les collaborateurs à mieux gérer leur organisation, à renforcer leur capacité de concentration et à réguler leur charge mentale.

Il propose des outils concrets, à la fois cognitifs et psychocorporels, permettant d'améliorer le bien-être au travail tout en soutenant la performance individuelle et collective.



CONTEXTE ET ENJEUX

Dans un environnement professionnel de plus en plus exigeant, marqué par la surcharge d'informations, les sollicitations permanentes et la pression des délais, les salariés peuvent rapidement se sentir débordés.

La charge mentale s'accumule, la concentration diminue, et l'efficacité globale s'en trouve impactée.

Cette situation peut engendrer fatigue, stress, erreurs, perte de motivation et parfois épuisement professionnel.

Mettre en place des stratégies adaptées permet de retrouver de la clarté, de mieux hiérarchiser les priorités et de préserver son équilibre.



LES AXES DE TRAVAIL PRINCIPAUX

L'atelier s'articule autour de trois dimensions complémentaires et interdépendantes :

- L'organisation du travail
- La capacité de concentration
- La régulation de la charge mentale

Ces trois axes contribuent ensemble à une meilleure efficacité professionnelle.



APPORTS THÉORIQUES

- Le fonctionnement de l'attention et ses limites
- L'impact du multitâche sur la performance
- Les sources de charge mentale (professionnelles et personnelles)
- Le rôle du stress dans les capacités cognitives
- Les cycles d'énergie et de vigilance au cours de la journée

Ces éléments permettent aux participants de mieux comprendre leurs propres fonctionnements et d'identifier leurs points d'amélioration.



CONCLUSION

Cet atelier constitue un levier essentiel pour accompagner les salariés face aux défis actuels du monde professionnel. En combinant des outils d'organisation, des techniques de concentration et des pratiques psychocorporelles de régulation du stress, il permet de concilier bien-être et performance. L'entreprise y gagne des équipes plus efficaces, plus engagées et durablement équilibrées.



OUTILS D'ORGANISATION

- Priorisation des tâches (urgence / importance)
- Planification réaliste et gestion du temps
- Clarification des objectifs
- Techniques de découpage des tâches complexes
- Mise en place de routines facilitantes

Ces outils aident à réduire la sensation de surcharge et à gagner en efficacité.



DÉVELOPPEMENT DE LA CONCENTRATION

- Exercices pour limiter les distractions
- Méthodes de travail en séquences (temps de focus et pauses)
- Entraînement à l'attention volontaire
- Amélioration de l'environnement de travail

Une attention particulière est portée à la qualité de présence dans l'action, favorisant une meilleure productivité.



APPROCHE PSYCHOCORPORELLE ET RÉGULATION DU STRESS

- Techniques de respiration pour apaiser le système nerveux
- Exercices de relâchement des tensions physiques
- Pratiques de recentrage pour revenir à l'instant présent
- Courtes pauses de récupération mentale

Ces outils permettent de diminuer le stress, de libérer la charge mentale et de retrouver un état propice à la concentration.



MISE EN PRATIQUE

- Exercices guidés de respiration et de détente
- Mises en situation autour de la gestion des priorités
- Auto-diagnostic de sa charge mentale
- Partages d'expériences entre participants

Les participants repartent avec des outils directement applicables dans leur quotidien professionnel.



BÉNÉFICES POUR LES SALARIÉS

- ✓ Meilleure gestion du stress
- ✓ Augmentation de la capacité de concentration
- ✓ Réduction de la sensation de surcharge mentale
- ✓ Amélioration de l'organisation personnelle
- ✓ Meilleur équilibre entre efficacité et bien-être
- ✓ Sentiment de contrôle accru sur son activité




BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

- ✓ Gain de productivité
- ✓ Diminution des erreurs liées à la fatigue cognitive
- ✓ Amélioration de la qualité du travail
- ✓ Réduction de l'absentéisme
- ✓ Engagement accru des collaborateurs
- ✓ Climat de travail plus serein

 06 85 67 64 04

 www.himae.fr

 2 bis, avenue du Luxembourg
55100 VERDUN