

Charge Mentale & Organisation du Travail

Identifier, mesurer et réduire la charge mentale au travail — méthodes d'organisation et droit à la déconnexion

RISQ OF — contact@risq-of.fr | risq-of.fr | Référentiel National Qualité — démarche Qualiopi en cours

14 heures	2 jours	Présentiel	4 à 12 pers.	Attestation	Sur devis
DURÉE	FORMAT	MODALITÉ	GRUPE	SANCTION	TARIF

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 1 Comprendre ce qu'est la charge mentale et ses mécanismes cognitifs
- 2 Identifier les facteurs individuels et organisationnels qui l'aggravent
- 3 Diagnostiquer sa propre charge mentale et celle de son équipe
- 4 Maîtriser les outils d'organisation — Eisenhower, Pareto, GTD, Pomodoro
- 5 Construire une démarche collective d'allègement durable

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

Public visé

- › Encadrants, managers, chefs d'équipe
- › Responsables RH et préventeurs
- › Membres du CSE / CSSCT
- › Salariés en surcharge ou télétravail
- › Tout collaborateur concerné par l'organisation

Prérequis obligatoire

- › Aucun prérequis pédagogique
- › Aucun prérequis médical
- › Adaptation handicap : contact@risq-of.fr

PROGRAMME DÉTAILLÉ — 4 MODULES

1 Comprendre la charge mentale au travail

3h Théorie

- › Définition — charge de travail prescrite, réelle, subjective
- › Mécanismes cognitifs — Système 1 / Système 2 (Daniel Kahneman)
- › Modèle Karasek — demandes psychologiques et latitude décisionnelle
- › Cadre légal — Art. L4121-1 à L4121-5 et ANI QVT du 19 juin 2013
- › Droit à la déconnexion — Art. L2242-17 Code du travail (loi El Khomri)
- › Intégration de la charge mentale au DUERP (Circulaire DGT 2012-14)

2 Diagnostic personnel et collectif

2h Théorie • 1h30 Pratique

- › Signaux d'alerte — surcharge, débordement, ruminations, oubli
- › Auto-diagnostic — grille d'évaluation de la charge mentale
- › Indicateurs collectifs — absentéisme, qualité, erreurs, turnover
- › Méthode ANACT de diagnostic de la charge de travail
- › Facteurs aggravants — interruptions, réunions, multitâche, notifications
- › Analyse de situations concrètes apportées par les stagiaires

3 Outils et méthodes d'organisation

1h Théorie • 3h Pratique

- › Matrice d'Eisenhower — urgent / important
- › Loi de Pareto — principe 80/20 appliqué aux tâches
- › Méthode Getting Things Done (GTD) — David Allen
- › Technique Pomodoro — Francesco Cirillo, gestion du temps
- › Gestion des interruptions — plages protégées, batching, règles équipe
- › Ateliers pratiques — application à ses propres tâches

4 Démarche collective et plan d'action

2h Pratique • 1h30 Évaluation

- › Rôle du manager — réguler la charge, prioriser, déléguer
- › Droit à la déconnexion — règles d'équipe, bonnes pratiques collectives
- › Optimiser les réunions, mails, messageries instantanées
- › Construire un plan d'action individuel et collectif
- › Articulation avec la politique QVT et la démarche RPS
- › Évaluation des acquis et remise des attestations de formation

ÉVALUATION

- › Avant — Quiz de positionnement
- › Pendant — Auto-diagnostic et ateliers
- › Après — Évaluation formative continue

SANCTION

- › Attestation individuelle de formation
- › Éligible Passeport de Prévention
- › Feuilles d'émargement

MÉTHODES

- › Apports théoriques interactifs
- › Grilles d'auto-diagnostic
- › Ateliers sur tâches réelles
- › Groupes de 4 à 12 personnes

DÉLAI & LIEU

- › 2 à 4 semaines après convention signée
- › Intra-entreprise — dans vos locaux
- › Frais de déplacement au départ de Chelles (77500)

FINANCEMENT

- › Plan de développement des compétences
- › OPCO selon branche professionnelle
- › FIPU — Fonds Investissement Prévention Usure
- › Fonds propres entreprise

ACCESSIBILITÉ

- › Aucun prérequis physique particulier. Référente handicap : Samira Adada — contact@risq-of.fr

Alléger la charge mentale de vos équipes ?

8 salariés sur 10 déclarent subir une surcharge mentale au travail (OpinionWay 2024) — devis gratuit sous 24h.

Réserver mon audit gratuit — 30 min

risq-of.fr | contact@risq-of.fr