

## PROGRAMME DE FORMATION MY TEMPO

**Intitulé : Le repos au cœur du travail : charge mentale et usure –  
retrouver et préserver l'équilibre professionnel**



**Durée :** 2 journées de formation – 14 heures

**Public visé :** Salarié(e), managers exposé (e) à une charge mentale importante,

### **Prérequis**

Aucun prérequis. Motivation à apprendre et à tester des outils concrets pendant et après la formation.

**Format & modalités :** formation en présentiel (distanciel possible) : Intra-entreprise dans vos locaux (salle conforme aux règles de sécurité). Groupe de 8–16 personnes.

**Horaires :** 9h–12h30 / 13h30–17h.

## OBJECTIF DE LA FORMATION :



- Comprendre les mécanismes de la charge mentale et leurs impacts sur le travail.
- Identifier les signaux d'usure et les facteurs de surcharge
- Découvrir le repos comme fondation de l'efficacité et de la sérénité
- Trouver des repères personnels et collectifs pour réguler la charge mentale
- Retrouver du rythme, du sens et de la vitalité dans son quotidien professionnel

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Jour I

#### Comprendre la charge mentale et retrouver le sens du repos

“Explorer les mécanismes de la charge mentale et redonner sa place au repos dans le travail”

#### I/ Matinée

- Accueil, cadre et clarification des attentes
- Comprendre la charge mentale et émotionnelle : sources, mécanismes, liens avec l'usure
- Explorer le rapport individuel au travail : entre engagement, pression et équilibre

#### 2/ Après-midi

- Marche active post-repas : (outil de recentrage et de récupération cognitive)
- Les rythmes personnels et professionnels : repérer ses cycles et points de ressourcement
- Le repos comme fondation du travail : redonner sa juste place au fait de se re-poser
- Découvrir les clés du Sabbat dans le repos : trouver son propre rythme d'accomplissement
- Temps d'intégration collective.

## Jour 2

### S'équilibrer et agir

“De la prise de conscience à l'action : prioriser, s'organiser, se ressourcer”

#### I/ Matinée

- Retour sur les apprentissages du jour 1
- Identifier ses modes de fonctionnement et ses sources de ressourcement
- Réflexion sur la gestion du temps et des priorités

#### 2/ Après-midi

- Marche active post-repas : (outil de recentrage et de récupération cognitive)
- Approfondir les 7 formes de repos comme leviers d'équilibre personnel
- Savoir prioriser : identifier ce qui est important de l'urgent
- Approche intégrative : relier les apprentissages, ancrer un plan d'action personnel
- Clôture collective : ce que je retiens, ce que j'emporte

#### Accessibilité PSH

Adaptations pédagogiques, matérielles et organisationnelles étudiées au cas par cas, avec appui de partenaires spécialisés (AGEFIPH). Merci de signaler vos besoins en amont.

#### Moyens & supports pédagogiques

Diaporama, fiches-outils (R E P O S, le cerveau, matrice d'Eisenhower), feuilles d'exercices, plan d'actions individuel. Remise des supports en fin de formation.

### Méthodes

- Alternance d'apports, de temps de réflexion, de partages en groupe et en binômes.
- Co-développement, cartes visuelles, échanges collectifs.
- Outils concrets et accessibles pour réguler la charge mentale dans la durée.

### Modalités d'évaluation et suivi

- **Avant** : recueil des attentes 10 jours avant via un questionnaire dématérialisé
- **Pendant** : quizz court, mises en situation, exercice feedback croisé par groupe
- **Après** : Bilan pédagogique + Bilan personnalisé + questionnaire d'évaluation à chaud +
- **À froid** : mini-enquête d'impact après 3 mois auprès de la RH
- **Traçabilité** : feuille d'émargement par demi-journée, attestation de formation remise en fin de session

### Intervenant

Fouley Viatte – Consultante RH et formatrice

Expérience de formatrice depuis 25 ans en management, Ressources Humaines et Gestion de la charge mentale.

### Délais & modalités d'accès

Inscription par mail à [fouley@my-tempo.fr](mailto:fouley@my-tempo.fr). Délai de réalisation sous 3 semaines

#### Tarif

Forfait pédagogique sur devis (selon format, lieu et effectif). Prise en charge OPCO possible.



**Pour toutes questions n'hésitez pas à nous contacter :**  
**[fouley@my-tempo.fr](mailto:fouley@my-tempo.fr) Tel : 06.70.96.29.50**

---

Programme de formation « Le repos au cœur du travail : charge mentale et usure – retrouver et préserver l'équilibre professionnel » mise à jour le 11-2025 version 1