



ATELIER

CHARGE MENTALE AU FEMININ





INFORMATIONS GÉNÉRALES

QUINTE & SENS se positionne comme une équipe de formation d'excellence dédiée à l'insertion professionnelle et à la formation pour adultes, offrant une expertise inégalée dans l'accompagnement et le développement des compétences. Notre mission est de former des professionnels capables de s'intégrer efficacement dans le monde du travail et de favoriser leur développement personnel et professionnel dans un environnement dynamique.

✓ Public visé

- Tous public

✓ Prérequis

- Aucun Prérequis

✓ Modalité d'admission

- Sur Inscription

✓ Délai d'admission

- Entrée / Sorties Permanentes

- 6 h de formation (01 jour)* 100%
- Hybride (distanciel et présentiel)
- 926€
- Modules flexibles

*Formation individuelle supplémentaire possible sur demande

✓ Accès aux personnes handicapées

- Dans l'éventualité de compensation, merci de nous contacter. Nous ferons notre possible pour trouver une solution adaptée.

✓ Méthodes mobilisées

- Théorie + auto-diagnostic
- Ateliers pratiques et co-développement, outils d'organisations
- Coaching individuel express
- Défi 2 semaines pour ancrer les habitudes

✓ Dispositif d'évaluation et de suivi

- Feuille d'émargement
- Evaluation finale
- Questionnaire de satisfaction

✓ Attestation de réalisation

- Une attestation de réalisation sera remis à la fin de chaque formation.



Organisez mieux, respirez plus, vivez pleinement

Objectifs de l'atelier :

- **Identifier et cartographier** les sources de charge mentale pour mieux les répartir.
- **Découvrir et expérimenter** des outils concrets d'organisations (numériques et papier)
- **Apprendre à prioriser** ses tâches grâce à des méthodes efficaces
- **Créer une routine hebdomadaire** équilibrée entre obligations, bien-être et recherche d'emploi.
- **Intégrer des rituels quotidiens** pour favoriser la sérénité et la concentration.
- **Mettre en place un plan d'action personnalisé** avec des indicateurs de réussite.
- **Tester et ajuster** son organisation via un défi encadré de 2 semaines.

Contenu de la formation:

- **Compréhension de la charge mentale** : mécanismes, impacts, cartographie personnelle.
- **Routine hebdomadaire** : création d'un planning équilibré et personnalisé
- **Coaching express** : diagnostic, recommandations, plan d'action
- **Défi 2 semaines** : expérimentation encadrée pour ancrer les nouvelles habitudes
- **Rituels quotidiens** : ancrages matin et soir pour plus de sérénité
- **Relaxation et bien-être** : cohérence cardiaque, méditation, étirements
- **Ressources pratiques** : fiches outils, modèles, checklists, guides de délégation



Organisez mieux, respirez plus, vivez pleinement

✓ **Module: Charge mentale (06 heures)**

1. Accueil et cadrage (15 min)

- Présentation de l'atelier, des objectifs, du cadre bienveillant.
- Présentation rapide des participants (tour de parole).

2. Comprendre la charge mentale

- Définition et mécanismes
- Impacts sur le bien-être et la concentration
- Témoignages et prise de conscience collective

3. Cartographie personnelle

- Cartographie personnelle
- Exercice individuel : lister toutes les tâches mentales
- Structuration par catégories (Maison, Famille, Administratif...)
- Partage en groupe pour identifier les charges communes

4. Matrice d'Eisenhower

- Présentation de l'outil
- Application sur les tâches mentales identifiées
- Priorisation et délégation

5. Construction de routine hebdomadaire

- Atelier en petits groupes
- Intégration des temps forts, pauses, tâches personnelles
- Présentation des plannings types



Organisez mieux, respirez plus, vivez pleinement

✓ **Module: Charge mentale (06 heures)**

6. Rituels quotidiens

- Rituel matinal : centrage et intention
- Rituel du soir : déconnexion et gratitude
- Création de checklists personnalisées

7. Coaching personnalisé express

- Diagnostic rapide (3 min)
- Recommandations ciblées
- Plan d'action individuel (3 actions à mettre en place)

8. Défi 2 semaines

- Engagement à tester la nouvelle organisation
- Utilisation du journal de bord
- Suivi des réussites et ajustements

9. Validation du plan d'action

- Choix des outils définitifs
- Définition des indicateurs de réussite
- Préparation au déploiement post-formation



NOTRE MISSION

Chez Quinte & Sens, nous nous spécialisons dans la création de parcours de formation personnalisés visant à favoriser l'insertion professionnelle et le développement des compétences. Notre approche unique combine des méthodes pédagogiques innovantes avec un accompagnement individualisé, permettant à chaque participant de réaliser son potentiel maximal. Nous nous engageons à transformer les aspirations en compétences tangibles, préparant ainsi nos apprenants à exceller dans leur domaine respectif avec confiance et expertise.

NOS ENGAGEMENTS

✓ Développement de vos compétences

Nous mettons en œuvre les moyens humains, pédagogiques et techniques adaptés pour chacune de nos prestations dans un environnement adapté à l'apprentissage.

✓ Suivi personnalisé

Nos stagiaires seront accompagnés par des formateurs experts dans son domaine et nous leur attribuons un référent pédagogique joignable tout au long du parcours pour un suivi personnalisé.

✓ Moyens pédagogiques

- Exposés interactifs, Exercices pratiques
- Ateliers collaboratifs, Outils numériques et papier
- Coaching individuel express
- Supports fournis : fiches pratiques, modèles personnalisables, journal de bord

✓ Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous mettons tout en œuvre pour détecter les besoins spéciaux et ferons notre possible pour trouver une solution appropriée. Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.





CONTACT



contact@quinteetsens.org



06 22 64 14 32



<https://quinteetsens.org/ikigai/>