



**170
PAGES POUR
MIEUX GÉRER
SON TEMPS**

BUSINESS

Astérix : plus facile de battre les Romains que les Américains

COULISSES

Cdiscount, le géant en mode start-up

ENTREPRENDRE

**Monter sa boîte seul,
mais pas en solitaire**

COACHING

Rebondir à 50 ans, après un licenciement

CHARGE MENTALE

LES MÉTHODES DES EXPERTS POUR L'ALLÉGER

✓ Les sources de stress à éliminer

✓ Les bonnes habitudes à prendre

✓ **Les recettes pour gagner en efficacité**

Pourquoi les femmes sont les plus touchées

(ET LES HOMMES DE PLUS EN PLUS CONCERNÉS)



Le magazine coach pour progresser dans son job

5 FORMATIONS AU TOP POUR (MIEUX) GÉRER LA PRESSION / S'effondrer sous le poids de la charge mentale n'est pas une fatalité. Des formations peuvent vous aider à lâcher du lest. ➔ Par Sirine Azouaoui

Gagner en sérénité, alléger sa charge cognitive, préserver son équilibre, cela s'apprend. Qu'elles s'inspirent des techniques de développement personnel ou des neurosciences, de plus en plus de formations se proposent d'agir sur notre activité mentale. Tour d'horizon.

1 ANTICIPER POUR AGIR FACE À LA PRESSION DU QUOTIDIEN

La promesse de cette formation certifiante, éligible au CPF : réduire le stress lié à la surcharge de travail et à la pression de l'urgence. Un programme qui commence par un autodiagnostic en vidéo pour établir ses priorités. Au-delà des deux jours de formation sur place, les stagiaires bénéficient de conseils à distance pendant sept semaines. Les contenus du stage sont aussi accessibles par téléphone. De multiples plateformes, donc, pour une formation pluridisciplinaire qui fournit des outils et des méthodes afin d'alléger la pression, de faire face aux imprévus et de rester clairvoyant vis-à-vis de soi-même et de son équipe. On conseille l'exercice de relaxation « crise de calme ».

Organisme ? Cegos, Paris, Toulouse, Nantes, Lyon, Lille, cegos.fr **Durée :** deux jours au centre de formation et des activités à distance. **Coût ?** 1315 euros HT.

2 ALLÉGER SA CHARGE MENTALE PROFESSIONNELLE

Mieux s'organiser afin de ménager son système nerveux, c'est l'objectif de cette formation

menée par Magali Combal, experte en développement personnel. Pendant quatorze heures d'ateliers, chaque participant analyse sa charge mentale en visualisant son travail et sa façon de gérer les tâches. La coach travaille avec chaque stagiaire sur son organisation et son planning.

Organisme ? Comundi Compétences, Paris, comundi.fr **Durée :** deux jours. **Coût ?** 1300 euros HT.

3 AGIR SUR SON ACTIVITÉ MENTALE AU TRAVAIL EN TOUTE CONSCIENCE

Pour se débarrasser d'une charge mentale trop importante, il importe avant tout de comprendre comment fonctionne son propre cerveau. En s'appuyant sur les apports des neurosciences, cette formation propose à chacun de décortiquer son mode de pensée et sa façon de sortir des conflits intérieurs. Dans un premier temps, le stagiaire analyse ses modes de fonctionnement pour, dans une seconde étape, se déprogrammer et essayer d'éviter les émotions négatives, de changer sa manière de communiquer et de gérer les conflits. L'enjeu : déverrouiller ses capacités cognitives.

Organisme ? Demos, Paris, demos.fr **Durée :** trois jours (vingt et une heures). **Coût ?** 1750 euros HT.

4 RESTER EFFICACE DANS UN MONDE HYPERCONNECTÉ

Une formation courte pour apprendre à ménager son cerveau face aux sollicitations. Le but : identifier les facteurs d'accroissement de la charge mentale et établir des modes de travail plus respectueux du fonctionnement cérébral de chacun. Les stagiaires ressortent avec une liste d'expérimentations à mener sur le rythme de travail, les temps de pause, la façon de gérer ses e-mails... L'agence propose également des modules en ligne de mise en situation, pour prendre conscience des limites de notre cerveau.

Organisme ? Agence de conseil et d'études en sciences cognitives Cog'x, Paris, cogx.fr **Durée :** une journée. **Coût ?** Sur devis.

5 PRATIQUER LA SOPHROLOGIE

Relâcher la tension physique pour parvenir à relâcher la pression mentale. Les exercices de la sophrologue Catherine Aliotta permettent de détendre le corps à l'aide de mouvements doux associés à la respiration. Pendant un ou deux jours, ou durant des séances de groupe ponctuelles sur plusieurs semaines, la sophrologue entraîne les stagiaires à reproduire dans leur quotidien des exercices pour garder une belle sérénité lors de situations stressantes. *

Organisme ? Institut de formation à la sophrologie, Paris, sophrologie-formation.fr **Durée :** d'un jour à deux semaines. **Coût ?** Sur devis.