ALLEGER SA CHARGE MENTALE : LE REFLEXE PERENNIS®

Réduire sa charge mentale par des actions concrètes

Imaginez une forêt en feu : tandis que tous observent l'ampleur de la catastrophe, un petit colibri transporte quelques gouttes d'eau et exprime simplement : « Je fais ma part. » Comme le Colibri, le réflexe PERENNIS® nous invite à ne plus vouloir tout porter, tout contrôler ou tout résoudre, mais à concentrer notre énergie sur ce qui dépend réellement de nous et sur l'essentiel. Car réduire sa charge mentale, c'est apprendre à agir avec discernement, préserver ses ressources et faire sa part, avec la conviction suivante : si chacun fait sa part, alors tout le monde gagne. 🌿

LE REFLEXE PERENNIS® : FAIRE SA PART POUR RETROUVER L'ESSENTIEL

Le réflexe PERENNIS® consiste à passer de :

« Je dois tout faire » à « Je fais ma part de manière juste, efficace et durable. »

Ce changement de posture est profondément libérateur.

À l'image du Colibri qui apporte sa goutte d'eau sans chercher à éteindre seul l'incendie, chacun peut apprendre à faire sa part sans s'épuiser.

COMPETENCES DEVELOPPEES A L'ISSU DE LA FORMATION : Réduire sa charge mentale grâce à l'application du réflexe PERENNIS®, en mettant en œuvre des actions concrètes visant à mieux gérer ses priorités, préserver son énergie et retrouver un équilibre durable entre efficacité et bien-être.

OBJECTIFS ANDRAGOGIQUES :

- ✓ **Mesurer précisément sa charge mentale** et ses facteurs aggravants pour agir avant la saturation.
- ✓ **Déployer des stratégies concrètes** et efficaces pour alléger son esprit au quotidien.
- ✓ **Cibler ses priorités absolues** pour se concentrer sur l'essentiel et chasser les distractions.
- ✓ **Déclencher la prise de recul,** mettre en œuvre la méthode PERENNIS® pour restaurer immédiatement son mieux-être et son efficacité.

PREREQUIS : S'exprimer en français, être volontaire

DUREE : 14 heures – 2 séminaires de 1 jour en discontinu

METHODES ANDRAGOGIQUES[1] : PERENNIS®, alternance des méthodes actives (expérimentations, jeux cadres, confrontations des avis, simulations, enquêtes, autodiagnostics), interrogatives (feed-back, faire découvrir) et d'apports théoriques.

[1] L'andragogie est une science de l'éducation des adultes qui s'appuie sur leurs acquis

ALLEGER SA CHARGE MENTALE : LE REFLEXE PERENNIS®

SUPPORTS :

- Livret Andragogique (apprentissage)
- Livret d'acquisition des compétences
- Livret de formation numérique ou imprimé
- Construction des Objectifs Personnels d'Evolution

MODALITES : Inter ou intra (8 personnes maximum) en salle de formation ou en entreprise

MODALITES D'ACCES : Validation des inscriptions par notre service administratif 48h avant le démarrage de la formation. En cas de financements spécifiques (entreprise, CPF...) prévoir un mois de délai avant le démarrage de l'action. Nos services sont à votre disposition pour plus de renseignements.

FINANCEMENT : Financement individuel – Entreprise sur devis pour INTRA – OPCO

TARIFS : 1100€/personne – Prestation INTRA entreprise sur devis

ACCESSIBILITE : Cette formation prend en compte les individualités dans leur ensemble avec leurs spécificités, y compris les situations de handicaps.

REFERENT HANDICAP : Christelle CADOT c.cadot@bellis3c.fr / 06 89 76 19 94

PROGRAMME DE LA FORMATION :

1. Mesurer précisément sa charge mentale
   - ✓ Les composantes de sa charge mentale
   - ✓ Les sources de surcharge
   - ✓ L'impact de la charge mentale sur son efficacité et son bien-être
2. Déployer des stratégies concrètes
   - ✓ Analyse des mécanismes de fonctionnement
   - ✓ Croyances limitantes
   - ✓ Comportements d'hyper-responsabilisation
   - ✓ Limites adaptées
   - ✓ Posture de responsabilité équilibrée
3. Cibler ses priorités absolues
   - ✓ Habitudes de gestion de temps et de priorités
   - ✓ Importance réelle des activités
   - ✓ Identification d'outils de planification adaptés
4. Déclencher la prise de recul du colibri PERENNIS®
   - ✓ Mobilisation des ressources personnelles
   - ✓ Ce qui dépend de soi.
   - ✓ Installation d'habitudes durables.
   - ✓ Construction d'un plan d'amélioration continue

ALLEGER SA CHARGE MENTALE : LE REFLEXE PERENNIS®

EVALUATIONS :

- **Questionnaire d'Auto-positionnement :**
  - → Niveau perçu de charge mentale
  - → Facteurs de surcharge
  - → Attentes de la formation / motivation
  - → Habitudes actuelles de gestion de priorités

- Des prérequis
- De satisfaction
- Des OPE (Objectifs Personnels d'Evolution)

- Validation des acquis avec le livret d'évaluation de fin de formation :

Passer de « je dois tout faire » à « je fais ma part de manière juste et durable »

- → Identifier sa charge mentale
- → Déterminer les facteurs aggravants
- → Prioriser ses actions
- → Mobiliser des stratégies adaptées
- → Elaborer un plan d'actions réaliste et opérationnel
  - 3 actions concrètes de réduction de sa charge mentale dans son environnement professionnel et/ou personnel

- Certificats de réalisation de formation et de réussite aux épreuves de fin de formation