BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Surcharge cognitive : repérer ses signaux, alléger et se reconcentrer

Notifications permanentes. Réunions enchaînées. Dossiers ouverts en parallèle. Le cerveau traite en continu des informations qu'il n'a pas le temps de consolider. Les symptômes sont connus : les relectures se multiplient et les décisions se repoussent, avec la sensation d'avoir beaucoup travaillé sans rien terminer. Ce module de 3 heures traite la surcharge comme un problème d'organisation de l'attention et non de volonté. Les participants repèrent leurs signaux d'alerte puis identifient les sources d'interruption les plus coûteuses. Ils mettent en place des règles de protection de leur attention et déchargent leur mémoire de travail sur un support unique.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
0,43 jour — 3 h	**À distance**	**À partir de 390 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Salariés exposés à un flux continu de sollicitations et menant plusieurs tâches en parallèle.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Repérer les signaux personnels annonçant une surcharge mentale
- Mesurer les interruptions subies sur une journée de travail type
- Réduire les sources d'interruption les plus coûteuses de son environnement
- Décharger sa mémoire de travail sur un support externe unique
- Regrouper les tâches de même nature pour limiter les changements de contexte

03 Programme détaillé

M1 Reconnaître la surcharge

- Signaux et mécanismes
- Limites de l'attention et du maintien d'informations en mémoire
- Coût du passage d'une tâche à une autre
- Signaux personnels annonçant la saturation
- Relevé des moments de bascule sur une journée type
- Atelier : Chaque participant reconstitue les interruptions d'une journée récente.

M2 Réduire les sollicitations

- Agir sur son environnement
- Repérage des sources d'interruption les plus coûteuses
- Paramétrage des notifications sur ses outils
- Accords de disponibilité avec ses collègues
- Aménagement de plages sans sollicitation
- Cas pratique : Les participants paramètrent leurs notifications pendant la session.

M3 Alléger sa charge mentale

- Externaliser et regrouper
- Mise en place d'un support unique de décharge
- Vidage régulier des tâches en attente
- Regroupement des tâches de même nature
- Clôture de journée pour limiter le ressassement
- À retenir : Une tâche notée hors de la tête cesse d'occuper la mémoire de travail.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
À distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
• OPCO et plan de développement des compétences
• FAF et CFP
• France Travail
• Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF

Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 390 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr