



2024-2025

Conférence **Alléger sa charge mentale**

1h30 de conférence
pour enfin comprendre vraiment
et agir face à la charge mentale

Bien que la charge mentale soit une notion floue, elle fait souvent la une des médias et des réseaux sociaux. Et nombreux y vont de leurs trucs et astuces pour la réduire. Pourtant cela reste insatisfaisant sans une compréhension plus précise.

Vous êtes dirigeants, RH, coachs, managers, vous exercez des responsabilités tout simplement ? Alors vous êtes sujets à ce fléau du 21^e siècle.

Grâce à l'apport des neurosciences cognitives et comportementales, lors de cette conférence, nous définirons simplement et précisément ce qu'est la charge mentale et quelles sont ses manifestations. Nous établirons le lien avec le stress, et expliquerons le mécanisme du cerveau qui conduit à cette sensation de saturation, pour pouvoir retrouver du pouvoir agir !

Qu'aurez-vous à l'issue de cette conférence ?

- Vous saurez définir la (sur)charge mentale et identifier ses principales manifestations
- Vous aurez compris le mécanisme qui crée cette charge
- Vous aurez identifié les premières pistes pour alléger votre charge mentale

Qui peut être intéressé par cette conférence ?

- Public : 6 à 200 personnes
- Aucune connaissance en neurosciences n'est requise
- Toute personne concernée par la (sur)charge à titre personnel ou professionnel

Qui est le conférencier ?

- Michel Abitteboul : coach, formateur, conférencier, expert en sciences cognitives et comportementales appliquées au monde professionnel, auteur de « Prévenir la charge mentale », Boite à outils, Dunod 2024



Durée, lieu, Tarif

- 1h30 en présentiel ou en distanciel
- Tarif : nous personnalisons les tarifs pour que chaque structure puisse bénéficier de cette conférence à un prix raisonnable et juste pour chacune des parties