

Descriptif de formation

Lundi 29 avril 2024 – 9h00 à 17h00

Chère charge mentale, je te fais la peau !

Thème

«Je dois encore penser à ...». Et si vous transformiez le «devoir» en «pouvoir»? Allégez votre charge mentale en façonnant votre quotidien privé et professionnel de manière active et consciente – au lieu de le subir.

Contenu

Les frontières entre vie privée et professionnelle s'estompent de plus en plus et le numérique est devenu omniprésent dans nos vies. Penser à tout, tout le temps – la planification et l'organisation de tâches (invisibles) au quotidien représentent souvent une lourde charge cognitive. Ce cours s'adresse aux personnes désirant se réapproprier leur quotidien et alléger leur charge mentale, avec, comme fil conducteur, une approche pragmatique et créative, issue de l'innovation : le Life Design – le façonnage de vie. Durant le cours, nous travaillerons en co-création pour rendre visible les charges invisibles du quotidien et identifier des leviers d'action individuels permettant de mieux répartir les tâches et responsabilités.

Objectifs

Les participant·e·s

- comprennent le concept de la charge mentale et ses liens avec les croyances limitantes et
- découvrent des outils ludiques et efficaces pour alléger et rééquilibrer leur charge mentale
- s'immergent dans l'approche du Life Design avec des méthodologies participatives et créatives issues de l'innovation et de la psychologie positive
- élaborent un prototype et plan d'action pour réduire leur charge mentale au quotidien

Animation

Fabienne Stoll, www.lastoll.ch

Consultante, Coach et Facilitatrice en Life Design, Organization Design et Communication Design
Multi-entrepreneure passionnée par de nouvelles formes de travail, d'économie et de sociétés

Public cible

- Personnes fatiguées de toujours devoir penser à tout en tout temps
- Toute personne désirant retrouver un équilibre en façonnant de manière consciente et active son quotidien – peu importe qu'elle soit en couple, célibataire, avec ou sans enfants

Participant.e.s

Limité à 12 personnes

formation-ARC.Suisse

Lieu

Hôtel Alpes et Lac, Place de la Gare 2, 2000 Neuchâtel. Tél. : 032 723 19 19

Inscription

→ Jusqu'au 1^{er} avril 2024 à l'Institut de formation ARC,
Tél. 031 370 21 11 ou sur le site internet www.formation-arc.ch

Frais

Pour les **membres** des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante :

- **Syna** : 4 journées de formation/année ;
2 journées de formation pour les retraité.e.s et apprenti.e.s
- **transfair** / transfair Poste : 2 formations/année
- **SwissPersona**: max. CHF 1'000.- /année
- **SCIV**: max. CHF 450.-/année

Pour les **non-membres** : CHF 590.-