

## GERER ENSEMBLE ET PERSONNELLEMENT LA CHARGE DE TRAVAIL



### PUBLIC

Tout public

### PRÉREQUIS

Aucun

### DURÉE

2 demi-journées  
(7 heures)

### FORMAT / LIEU

Présentiel  
(Rheopole ou  
entreprise)  
ou distanciel

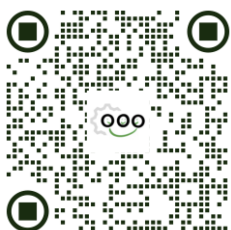
### TAILLE DU GROUPE

4 à 10 personnes

### COÛT

600 € H.T.  
Intraentreprise :  
nous contacter

### GÉNÉRALITÉS FORMATIONS



### CONTEXTE ET OBJECTIFS

Les organisations du travail, sous la pression économique et les apports technologiques, ont beaucoup changé en quelques décennies.

Le travail s'est densifié, complexifié et morcelé : obligations de reporting, objectifs individuels toujours à la hausse, réduction des soutiens bureautique et logistique, infobésité et interruption par des notifications numériques, porosité des vies professionnelles et personnelles, etc.

Le travail à distance rend la régulation individuelle et collective de la charge de travail encore plus difficile.

Cette formation intègre psychologie du travail et outils numériques pour, ensemble, mieux vivre la charge de travail.

### COMPÉTENCES VISÉES / PROGRAMME

En tenant compte de l'hybridation des modalités de travail

- Définir et évaluer la charge de travail
- Gagner en efficacité personnelle  
(grands principes / priorisation, rouages psychologiques et gestion de l'énergie personnelle, outils / bonnes pratiques)
- Réguler collectivement la charge de travail  
(acteurs, exemples, bonnes pratiques)
- Tenir les résolutions, améliorer continument

### MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Alternance de

- apport de contenu
- autodiagnostic et réflexions personnelles
- travaux de groupe (dont jeu de rôle)

Support de présentation et carnet de bord fournis

### EVALUATION ET SUIVI

Evaluation formative (tenue de carnet de bord et retours d'intersession)

Certificat de réalisation

### LES POINTS FORTS DE CETTE FORMATION

Une formation inédite qui mêle

- Individuel et collectif
- Humain et numérique