

Apprendre à alléger sa charge mentale

Aujourd'hui, la plupart d'entre nous sont concernés par une charge mentale qui déborde, que ce soit dans la sphère privée ou professionnelle, la vie d'aujourd'hui se complexifie, et notre société moderne, nous pousse également à gérer plusieurs tâches en même temps et à compliquer la communication en multipliant les réseaux sociaux. Privés de cours et de relations sociales, inquiets pour leur avenir, les étudiants ont été particulièrement fragilisés par le re-confinement, ont miné leur moral et leur santé ainsi qu'exacerber leurs problèmes psychologiques.

Les étudiants ne sont pas épargnés, ils doivent, en effet, jongler entre charge importante de travail, horaires de cours changeants, vie relationnelle à vivre, et parfois job en plus afin d'assumer l'aspect financier de leurs études. Peuvent naître alors divers sentiments : débordement, impuissance, désespoir, se répercutant sur leur corps et entraînant une fatigue, du stress, des douleurs abdominales ou autres, comme des lombalgies, des migraines...sont en jeu alors la confiance et l'estime de soi, nécessaires à toute avancée.

Face au fait que nous ne sommes pas égaux face au stress, comment mieux gérer cette charge mentale ? Ce temps de formation sera l'occasion d'apprendre à prioriser, prendre du recul, lâcher prise ce sur quoi il n'y a pas d'action possible, oser dire non, mettre son esprit et son énergie au service de son objectif.

Objectifs :

- Créer un espace-temps de parole pour se poser, se recentrer et faire le bilan de l'après covid ;
- Offrir des outils pour mieux comprendre et alléger sa charge mentale et son épuisement.

Programme

- Reconnaître les symptômes de la charge mentale
- Connaître les facteurs déclenchant la charge mentale
- Faire le tour de ses croyances limitantes et de ses valeurs motrices
- Comprendre et exprimer ses émotions et ses besoins
- Comment affirmer ses limites
- Renforcer sa confiance en soi et retrouver du sens dans ses actions
- Exercices de détente/relaxation pour aider le mental à se détendre
- Exercice de détente/relaxation pour aider le corps à se relâcher



Méthodologie

Alternance de théorie sur le mental, les mécanismes de stress et les croyances limitantes avec de la pratique de pleine conscience, techniques de sophrologie/relaxation ; enfin la mise en place d'un plan d'action concret pour mieux aborder la vie d'étudiant au quotidien.

Nombre de participants maximum : 12 étudiants

Durée : 1 journée (6 heures)