Mieux gérer la charge de travail

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26217136F — Mise à jour : 26 octobre 2026

Organisme responsable : **EVOCIME Formations Comportementales Lorient**

Présentation de la formation

Objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Définir les différentes dimensions de la charge de travail (quantitative, qualitative, émotionnelle, temporelle).
- Identifier leurs propres signaux d'alerte de surcharge (stress, erreurs, tensions relationnelles, fatigue…).
- Utiliser des méthodes de priorisation (eisenhower, abc, loi de pareto…) pour organiser leurs tâches.
- Planifier leur activité en intégrant les imprévus, le temps de traitement réel et les temps de récupération.
- Mettre en place des stratégies de régulation (arbitrage, négociation des délais, délégation, ajustement des objectifs).
- Communiquer de façon assertive avec leur hiérarchie et leurs collègues sur la charge et les priorités.
- Construire un plan d'action individuel de régulation de la charge de travail sur leur poste.

Programme

Jour 1 : Comprendre et diagnostiquer sa charge de travail

- Comprendre la notion de charge de travail
- Analyser son activité réelle
- Les fondamentaux de la priorisation
- Organisation personnelle et outils
- Auto-positionnement

Jour 2 : Réguler, négocier et pérenniser de nouvelles pratiques

- Réguler la charge au quotidien
- Négocier les priorités et les délais
- Déléguer et coopérer pour partager la charge
- Gérer les interruptions et la charge mentale
- Communication assertive et posture professionnelle
- Construction du plan d'actions individuel

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2356913S	Présentiel	Lorient	12/01/2027	13/01/2027
2359937S	Présentiel	Cesson-Sévigné	12/01/2027	13/01/2027

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2420475S	Présentiel	Lorient	13/05/2027	14/05/2027
2420478S	Présentiel	Cesson-Sévigné	13/05/2027	14/05/2027

Source : GREF Bretagne #26217136F