

**Public cible :**  
managers

**Pré-requis :**  
Aucun

**Modalités pratiques**  
Durée prévisionnelle  
estimée : 1h45 en e-  
learning Contacter l'EGOC  
pour les modalités de  
programmation

**Calendrier - Lieux -  
Modalités d'accès :**  
Planification sur le site  
EGOC [Sessions à venir]  
Nous contacter pour suivi  
des programmations et des  
planning sur [www.egoc.org](http://www.egoc.org)

**Programmation :**  
E-learning

**TARIF / COÛT STAGIAIRE**  
:  
0 €

**Modalités animation :**  
A distance / Autoformation  
sur la plateforme Syfadis

**Intervenant :**

**Effectif :**  
Agents Caf

**Tarification :**  
Gratuite

# Le manager face à la charge cognitive de ses collaborateurs

MAJ : Mardi 21 janvier 2025

## Objectifs professionnels :

Grâce à cette formation vous connaîtrez mieux le phénomène de surcharge cognitive. Vous apprendrez à organiser l'activité et votre communication pour limiter les risques auprès de vos collaborateurs. Vous saurez reconnaître lorsque l'un de vos collaborateurs présente des signes de surcharge cognitive et connaîtrez les postures efficaces pour l'accompagner au mieux.

## Objectifs - Aptitudes et compétences visées et évaluées :

- Distinguer la charge cognitive de la surcharge cognitive
- Identifier le lien entre la mémoire de travail et la charge/surcharge cognitive
- Lister et définir les 3 charges qui interviennent dans la mémoire de travail
- Anticiper les leviers pour que la charge cognitive ne bascule pas en surcharge cognitive
- Définir le terme « charge mentale au travail »
- Distinguer les 4 zones de la charge mentale au travail
- Lister les leviers pour prendre en compte la charge mentale, qu'elle soit intrinsèque ou extrinsèque
- Identifier les stratégies pour éviter au maximum les situations de surcharge cognitive
- Identifier et analyser les différentes postures face à un collaborateur en surcharge cognitive
- Définir les différentes phases de diagnostic et d'accompagnement
- Distinguer les 5 attitudes du manager en posture d'accompagnement
- Connaître les finalités d'un entretien d'accompagnement, respecter une méthodologie et adopter les attitudes pertinentes à chaque étape
- Appliquer les principes de l'écoute active
- Reformuler ce que vous avez entendu et compris
- Utiliser les formes de questionnement utiles pendant l'entretien d'accompagnement
- Interpeller votre interlocuteur sur ce que vous percevez de son ressenti et de ses

états intérieurs

- Contourner les représentations négatives que le sujet a de ses capacités et de ses actions

**Contenu :**

**Le module se déroule en 4 parties :**

- Qu'est ce que la charge cognitive ?
- La charge mentale au travail
- La posture d'accompagnement
- Les postures ressources

Assistance technique ou administrative : Karen LE-MENTEC ou votre service RH/Formation ou votre service informatique local

Assistance pédagogique (contenu, activités du module) : Fabien BELENGUER

---

**Méthodes mobilisées :**

**Activités pédagogiques à effectuer à distance :**

- apport théoriques
- activités interactives
- études de cas
- exercices

---

**Modalités d'évaluation et de validation :**

**Evaluation en amont :** sous forme d'un questionnaire ou d'un entretien avec le formateur pour valider les prérequis, d'évaluer les besoins spécifiques et de déterminer le niveau de connaissances

**Evaluation au cours de la formation :** validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic

**Evaluation à chaud :** à l'issue de la formation, un bilan oral et une évaluation écrite permettront d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux

**Evaluation à froid :** réalisée avec un outil interne Caf



---

**Attestation de suivi :** Feuille de présence

**Attestation de participation** mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation

---

**Accessibilité :**

Nos formations sont accessibles à tous les agents Caf. Pour toutes personnes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter afin d'étudier ensemble les modalités d'accès à la formation et de nous transmettre tout document nécessaire pour l'ajustement des prestations et la mise en oeuvre de dispositifs adaptés.

Niveau d'accessibilité des prestations proposées dans les locaux de l'EGOC : fiche informative du registre public d'accessibilité disponible sur le site de l'EGOC : Page « [Contact et Accessibilité](#) »

---

**Délais d'accès à la formation :**

Délais d'accès entre la demande et le début de la prestation : engagement d'une réponse dans les 15 jours ou conditionné aux délais de procédures de marché (1 mois pour les sessions INTER).

---

**Pour toutes informations administratives, pédagogiques, d'accompagnement aux personnes**

**ou d'une adaptation de la formation sur mesure,**

**vous pouvez nous contacter au 02 99 29 82 42 ou 02 99 29 82 43**