

Date(s) : Mercredi 1 juillet 2026 - Mercredi 30 septembre 2026

Lieu : SYFADIS - Modules en e-learning

Evaluation des acquis pédagogiques :	De 1 : sans connaissance à 6 : maîtrise du sujet	
	Avant la formation	Après la formation
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		
Connaitre 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		

Evaluation de la mise en œuvre :	de 1 insuffisant à 5 excellent
Moyens pédagogiques, documentation, supports, durée	
Animation – Pédagogie - Compréhension	
Organisation matérielle	
Echanges dans le groupe	
Satisfaction par rapport aux attentes initiales de la formation	

Points positifs de la formation

Points à améliorer de la formation



Bilan

E-learning - Le manager face à la charge cognitive - 1er/04 au 30/06/26

Formateur :

Satisfaction globale de la formation Note de 1 à 10	Perspectives d'application des acquis en situation de travail
Votre espace Libre expression	