

**Stage N°R63EN00005 - Session N°2022-00002**

**Gérer son temps et ses rythmes de travail à l'ère du numérique - distanciel** E-Learning

Du 10/10/2022 au 17/11/2022 (1.3 jour(s))

**Lieu de formation :** Hybride

---

**Organisateur :** DRFC Auvergne-Rhône-Alpes

Cette session est programmée en plusieurs périodes :

- Du 10/10/2022 au 09/11/2022, Distanciel
- Du 10/10/2022 au 10/10/2022, Distanciel
- Du 17/11/2022 au 17/11/2022, Distanciel

**Public visé :**

Tout public

**Objectifs :**

- Comprendre la charge mentale, les limites de l'attention, et la surcharge mentale.
- Identifier les facteurs de surcharge dans son quotidien et ses marges de manoeuvre dans l'organisation de ses modes de travail.
- Réduire la multiplicité des tâches et améliorer sa concentration.
- Réguler ses pratiques de connexion au travail et en dehors.
- Optimiser son agenda et sa gestion du temps.

**Contenu :**

8 heures en 3 séquences, à savoir un e-learning préalable et deux ateliers d'une demi-journée chacun, le tout à distance.

- La révolution informationnelle du travail
  - Définition de la mémoire de travail, du filtre attentionnel et de la charge cognitive.
  - Lien avec les rythmes courts
  - Définition de la fatigue mentale
  - Définition du modèle de récupération
  - Apport complémentaire sur les rythmes circadiens, la régulation et l'importance du sommeil.
  - Les solutions quotidiennes pour réguler sa fatigue mentale et mieux gérer ses rythmes à l'échelle individuelle.
  - Les solutions collectives pour s'accorder de vrais temps de récupération et mieux gérer son rythme sur le long terme.
  - Perméabilité professionnelle-personnelle et droit à la déconnexion.
  - Définir les enjeux des expérimentations individuelles
- 

**Nombre de places disponibles :** 12

**Date limite d'inscription :** 05/10/2022

**Contact :** SABIN Francis - francis.sabin@agriculture.gouv.fr

---