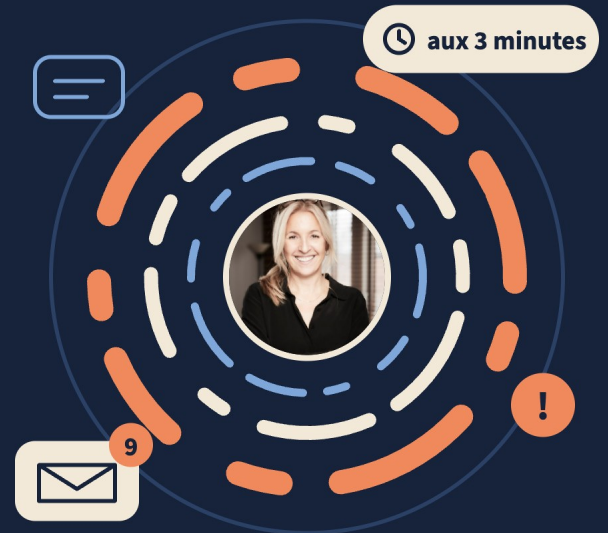


Surcharge mentale

ce que le multitâche fait à votre cerveau

5 mythes sur le cerveau et comment travailler en profondeur... et déstresser

Présentée par Sonia Lupien



Travailler sans stresser ? Oui, c'est possible !

Au travail, on change de tâche en moyenne toutes les trois minutes. Or le cerveau est avant tout un détecteur de menaces : chaque changement rapide dans l'environnement lui signale un danger potentiel et déclenche la réponse de stress. Dans cette conférence, Madame Lupien démonte cinq mythes sur le fonctionnement du cerveau et présente les données scientifiques les plus récentes sur l'attention fragmentée, ce stresser invisible qui nous suit au bureau comme à la maison. Elle propose ensuite des méthodes concrètes pour travailler en profondeur : produire mieux, avec moins de stress.

CE QUE LES PARTICIPANTS RETIENDRONT

01

Pourquoi le multitâche et les interruptions activent la réponse de stress du cerveau.

02

Ce que la science dit vraiment du cerveau, au-delà des mythes répandus.

03

Des méthodes concrètes pour travailler en profondeur et réduire leur surcharge mentale.

DEUX FORMATS OFFERTS

60 minutes

- Les 5 grands mythes sur le cerveau humain et leur impact sur notre réponse de stress
- L'attention fragmentée : le stresser invisible
- Travailler en profondeur... et déstresser !
- Les 4 règles du travail en profondeur

90 minutes

- Le contenu du format 60 minutes
- Les courriels : le second stresser invisible

FACTEURS DE RISQUE PSYCHOSOCIAUX VISÉS

Charge de travail

Principalement dans sa dimension cognitive : la surcharge mentale causée par les interruptions, le multitâche et le flot de courriels.

Équilibre travail-vie personnelle

L'attention fragmentée et la connectivité constante prolongent le stress au-delà des heures de travail.

Destinée aux employés, la conférence leur donne des outils pour mieux gérer leur attention au quotidien, en complément des actions que l'organisation peut mener sur l'organisation du travail.



Avant la conférence

Les participants doivent prévoir du papier et un crayon : des tests sont réalisés pendant la conférence (ils ne peuvent pas se faire sur un cellulaire).

Pour réserver la conférence

Communiquez avec **Nancy Renaud** à info@sonialupien.com