



Bilan

E-learning - Le manager face à la charge cognitive - 1er/07 au 30/09

Formateur :

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 | | |



Bilan

E-learning - Le manager face à la charge cognitive - 1er/07 au 30/09

Formateur :

| | | |
|---|--|--|
| 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 |
|---|
| |

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



Bilan

E-learning - Le manager face à la charge cognitive - 1er/07 au 30/09

Formateur :
