

Enjeu : Comment alléger mon mental bouillonnant et retrouver du temps pour moi.

Objectif : Diminuer ma charge mentale en 5 sessions.

Selon l'ipsos 8 femmes sur 10 déclarent souffrir de charge mentale de manière très importante.

Cette notion de "charge mentale" a vu le jour en 1984 avec la sociologue française Monique Haicault dans un article intitulé « La Gestion ordinaire de la vie en deux. »

Elle y explique comment l'esprit d'une femme en couple et qui travaille tend à se surcharger d'informations entre la bonne tenue de son foyer, l'éducation des enfants et ses exigences professionnelles.

Effectivement, la charge mentale ne se résume pas à une liste d'actions à concrétiser mais bel et bien de **devoir penser à tout, tout le temps**. La femme se retrouve donc à jongler entre les choses à penser et à faire.

Cette surcharge cognitive provoque du stress, un mal être physique, émotionnel et joue clairement sur la confiance en soi.

Je vous propose à travers ce coaching de groupe de nous retrouver en toute convivialité, **en présentiel, 6 participants maximum**, afin de vous apporter des outils et une pratique qui vous permettront de retrouver votre souffle.

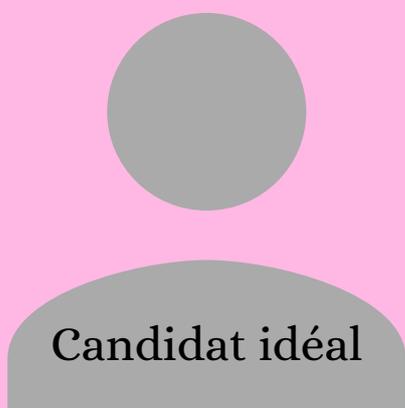
Les sujets abordés : Diagnostiquer sa charge mentale et ses différents temps, comment mieux gérer son temps, faire face aux comportements contre-productifs, mieux se concentrer et déléguer etc.

Chaque séance comportera un temps d'échange, un temps d'enseignements et un temps de pratique. Prévoir environ 2h.



Enjeu : Comment alléger mon mental bouillonnant et retrouver du temps pour moi.

Objectif : Diminuer ma charge mentale en 5 sessions.



- J'ai la tête pleine et je voudrais que cela cesse.
- Je n'arrive pas/plus à me concentrer.
- Je n'arrive pas à gérer tout ce que j'ai à faire.
- J'ai du mal à lâcher prise et à déléguer.

A chaque session :

- Des enseignements.
- De la pratique.
- Des outils.
- Un partage et un retour d'expériences.
- Des actions à mener pour atteindre son objectif.
- De la convivialité.
- Un mieux-être et des rencontres.

Modalités :

- 5 sessions en présentiel.
- Tarif : 350€ (facilitation de paiements possible)

Contacts :

Edith Pradalié

06.07.46.22.45

epradalie@amshacoaching.com



**Enjeu : Comment alléger mon mental bouillonnant
et retrouver du temps pour moi.**

**Objectif : Diminuer ma charge mentale en 5
sessions.**

Les dates :

- lundi 25/04/2022 à 18h30
- lundi 09/05/2022 à 18h30
- lundi 23/05/2022 à 18h30
- mardi 07/06/2022 à 18h30
- lundi 20/06/2022 à 18h30

Lieu :

Fleury-les-Aubrais

Modalités :



5 sessions en présentiel.
Tarif : 350€ (facilitation
de paiements possible)



**Information et
Inscription :**

Edith Pradalié

06.07.46.22.45

epradalie@amshacoaching.com

