

## Gérer ses priorités et sa charge mentale dans le cadre de sa recherche

[Accueil](#) > [RH](#) > [Formation](#)

**Public** : Enseignants et Enseignants-chercheurs

**Nombre de participants** : 12

**Date** : Jeudi 22 et vendredi 23 février 2024 de 9h00 à 16h00 - Campus du Thil Amiens

**Organisme / Intervenante**: Adoc Métis / Mesdames Lisa Jeanson et Lucie Roudier

**Programme** :

### **Module 1**

#### **Identifier les signes de sous-charge et surcharge mentale**

Définition de la charge mentale et identification des signes de sous-charge et surcharge  
Description des principales fonctions cognitives et des processus de régulation automatique de la charge  
Présentation de situations illustrant des phénomènes liés à la sous-charge ou surcharge (cécité attentionnelle, défaillance de la mémoire de travail ...)

### **Module 2**

#### **Analyser l'activité : gestion de la charge mentale, organisation du travail, interruptions...**

Présentations des facteurs principaux de charge mentale (relation symbiotique avec la technologie, interruptions des tâches, morcellement de l'activité, affects, communication inadaptée, manque de motivation...)  
Analyse de l'activité, identification des tâches chronophages, évaluation de la valeur ajoutée de ces tâches

### **Module 3**

#### **Formuler des objectifs à chaque étape de la recherche**

Les étapes de la recherche  
Déconstruire le mythe de l'inspiration  
Comprendre comment les objectifs peuvent aider à chaque étape  
Définir des objectifs : la méthode SMART

### **Module 4**

#### **S'organiser au quotidien pour être plus efficace et éviter d'être surchargé(e)**

Découper le temps (constats, bénéfices, passage à l'action)  
Méthode Pomodoro  
Calibrer sa charge cognitive : penser la question de recherche comme un objectif SMART  
Bonnes pratiques des usages du numériques

**Clôture des inscriptions** : 2 jours ouvrés avant la formation. Le nombre de places étant restreint, nous vous conseillons de procéder à votre inscription le plus tôt possible.

[Fiche d'inscription](#)

Télécharger

---