



# Déjouer le stress professionnel

Prévenir le burn-out et l'épuisement

**DURÉE : 2 jours** code web OGS2

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 990 € HT** (1188 € TTC)

## PARTICIPANTS

MANAGERS ET COLLABORATEURS SOUMIS À UNE FORTE PRESSION DE STRESS OU À UNE CHARGE DE TRAVAIL CONSIDÉRABLE.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

*Sauf si option certification >> Prérequis détaillés sur notre site.*

## OBJECTIFS

- ▶ Maîtriser les mécanismes du stress dans un écosystème exigeant, turbulent ou en mutation.
- ▶ Canaliser son stress pour en faire une source de motivation et d'amélioration de sa performance.
- ▶ Dominer ses émotions afin de rester centré sur les priorités réelles.
- ▶ Développer des attitudes positives pour préserver son équilibre en situation relationnelle ou managériale.

 **CALENDRIER**

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville (ou à Distance)**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
 code web : OGS2

CLIQUEZ ICI 

Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise** ou prendre la forme d'un **parcours individuel sur mesure à distance**.

## Programme

### Déjouer les mécanismes du stress et du burn-out

- ▶ Identifier les sources principales de stress : charge de travail, charge mentale, pression continue, sollicitations chaotiques, environnement instable.
- ▶ Mesurer les effets du stress sur ses propres comportements (fatigue, irritabilité) et l'impact sur l'environnement professionnel.
- ▶ Reconnaître ses propres signaux d'alerte et ses limites personnelles.
- ▶ Élaborer un plan d'action personnel pour se protéger.

### Faire face aux situations stressantes

- ▶ Apprendre à maîtriser ses émotions, agir sur ses automatismes de pensée afin de désamorcer les situations anxiogènes.
- ▶ Renoncer à tout faire : clarifier ses priorités réelles, oser dire « Non ».
- ▶ Développer des relations durables avec ses collaborateurs : la fluidité des échanges, l'humour, le respect de l'équilibre vie privée/professionnelle.
- ▶ Se protéger des personnalités toxiques et mangeuses d'énergie : les agressifs, les narcissiques, les ambigus.

### Préserver son efficacité en toutes circonstances

- ▶ Être un bon pilote de soi : respect des biorhythmes, bon équilibre entre la connectivité utile et la déconnexion périodique.
- ▶ Savoir se protéger des mangeurs de temps : réseaux sociaux, temps de transports, réunions inutiles, personnes chronophages.
- ▶ La communication orientée solution : pertinence, précision et concision.
- ▶ Explorer les modèles alternatifs : télétravail, coworking itinérant, « slow life ».

### Prendre du recul pour retrouver la sérénité

- ▶ Apprendre à lâcher prise : les bienfaits de la respiration, les techniques de relaxation rapide.
- ▶ Augmenter son assertivité grâce aux représentations mentales.
- ▶ Développer des pensées positives et retrouver une meilleure stabilité émotionnelle.
- ▶ Rétablir une communication constructive : entretenir des relations assertives et bienveillantes.

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION DES ACQUIS

**Tour de table** pour recueillir les attentes des participants  
**Moyens pédagogiques :**  
 Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

**Évaluation des acquis formation :** réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.  
**Sanction du parcours :** Attestation de fin de formation

## 2 options possibles pour personnaliser votre formation

\* **OPTION 1** Ajouter une Journée "atelier de certification"  
**Formation + Atelier > Éligible au CPF** Code web : PCOGS2

**DURÉE / PRIX** (avec option 1) : 3 JOURS - 1680 € HT (2016 € TTC)

**OPTION 2** Ajouter un bilan individuel  
 Réservez votre rendez-vous de 1h en contactant au **01 64 23 67 37**

**PRIX** (avec option 2) : 1190 € HT (1428 € TTC)