INSTITUT **FRANÇOIS BOCQUET**

## Formation + accompagnement individuel post-formation

# Déjouer le stress professionnel

code web OGS2

**DURÉE : 2 JOURS** (formation) **+ 1h30** (accompagnement individuel post-formation)

- Formation présentielle + accompagnement distanciel - 16h (déjeuners de travail inclus) + 1h30 **> 17h30**
- Formation et accompagnement à distance **> 15h30**

**PRIX :** 990 € HT (Formation) **+** 375 € HT (accompagnement individuel) **>> 1365 € HT**

**CALENDRIER**

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville** (ou à Distance)
**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.**

## 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.

## 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.

## Programme de la formation

### 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 biorythmes, 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

## Programme de l'entretien d'accompagnement individuel post-formation

- Un questionnaire Performances-Talents est envoyé en amont au participant afin de clarifier ses besoins et d'identifier ses axes d'amélioration.
- Le participant présente le résultat des actions menées à l'issue de la formation et précise ses attentes spécifiques.
- Le formateur-conseil oriente le participant et l'accompagne dans l'utilisation personnalisée des outils. Élaboration d'un plan d'action sur mesure pour atteindre ses objectifs.



Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur **www.performances.fr**