



Déjouer le stress professionnel

DURÉE : 3 jours 23h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 21h à distance

PRIX : 1680 € HT (2016 € TTC) code web PCOGS2

PARTICIPANTS

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

Prérequis : La certification n'est accessible qu'aux candidats qui peuvent justifier d'une année au moins d'exercice d'une fonction managériale en situation professionnelle (ou équivalent). Il n'y a pas de prérequis en terme de niveau de diplôme.

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
code web : PCOGS2

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**.

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.

Aptitudes évaluées lors de l'atelier de certification

- Maîtriser la communication interpersonnelle en adaptant son comportement à la diversité des situations professionnelles.
- Gérer les conflits interpersonnels avec des comportements adéquats selon les contextes.
- Optimiser la gestion de son temps en hiérarchisant ses priorités pour atteindre ses objectifs dans le respect des délais.

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.

- Faire preuve d'assertivité en maîtrisant son langage verbal et non verbal afin de réagir de manière appropriée à la diversité des circonstances.
- Agir pour canaliser les agresseurs externes et le stress qu'ils engendrent afin de faire face à tous les types de situations rencontrées.

→ Pour consulter **LES COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES** : [CLIQUEZ ICI](#) (Onglet Compétences)

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.

Certification : Autodiagnostic des compétences managériales
Entretien individuel - Études de cas - Présentation orale

Sanction du parcours :

Attestation de fin de formation