



Formation + accompagnement individuel 360 training / Coach GPT Déjouer le stress professionnel

code web OGS2

DURÉE : 2 JOURS (formation) + **4h** (accompagnement individuel 360 training / Coach GPT)

► Formation présentielle (16h > 2 déjeuners de travail inclus) + 4h d'accompagnement distanciel > **20h00**

► Formation à distance (14h) + 4h d'accompagnement distanciel > **18h00**

PRIX : 990 € HT (Formation) + **990 € HT** (option 360 training/ Coach GPT) >> **1980 € HT** (2376 € 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.

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 : 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 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 L'option 360 training / Coach GPT - 4 séances :

EN SAVOIR PLUS

AVANT LA FORMATION

- 1/ Identification des enjeux et échange sur les attentes individuelles. Restitution détaillée du questionnaire Performances-talents pour définir les traits de personnalité et le style professionnel.
- 2/ Préparation active à la formation et mises en situation pour identifier les besoins réels.

APRÈS LA FORMATION

- 3/ Débriefing individuel et apports complémentaires pour mettre en oeuvre les acquis. Etude de cas afin d'identifier les points à approfondir.
- 4/ Retour sur les actions menées et mises en situation pour ancrer les pratiques professionnelles. Formation à l'utilisation de CoachGPT.

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