

Parcours 360 training : Formation "Déjouer le stress professionnel" + 3 x 1h30 d'accompagnement individuel

Code web : 5PTNOGS20 | **Durée :** 5 jours (37 h en présentiel) | **Prix :** 2115.00 € HT (2538.00 € TTC)
Durée (à distance) : 5 jours (35 h)

→ PUBLIC

Collaborateurs (ou managers) soumis à une forte pression de stress ou à une charge mentale lourde.

→ 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.
- ▷ Mettre son efficacité au service de ses vraies priorités.
- ▷ Développer des attitudes positives pour préserver son équilibre en situation relationnelle ou managériale.

■ PROGRAMME

1h30 d'accompagnement individuel à distance

Préparation personnalisée

- Analyse approfondie de votre contexte professionnel.
- Évaluation "Performances-Talents" : découvrez vos forces cachées grâce à notre questionnaire exclusif, suivi d'un débrief personnalisé.
- Mises en situation conçues pour révéler vos véritables besoins de formation.

Formation de 2 jours

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, conflits ouverts ou larvés.
- Se dissocier de son ressenti pour évaluer objectivement l'impact, négatif ou positif, du stress sur sa productivité, son environnement professionnel et son équilibre personnel.
- Connaître ses limites et reconnaître les signaux d'alerte.
- Élaborer un plan d'action concret pour protéger son équilibre et celui de ses collaborateurs.

Faire face aux situations stressantes

- Maîtriser son anxiété et les situations anxiogènes : reprogrammer ses automatismes cognitifs et comportementaux.
- Renoncer à tout faire : clarifier ses vraies priorités, refuser tranquillement de satisfaire une demande, en expliquant pourquoi.
- Développer des relations durables avec ses collaborateurs, conjuguer empathie et l'assertivité.
- Se protéger des personnalités toxiques et mangeuses d'énergie : dominateurs, agressifs, dramatiques, insécures, narcissiques, manipulateurs, opposants ambigus.

Préserver son efficacité relationnelle ou managériale

- Clarifier ses priorités : renoncer à l'accessoire, réduire sa charge mentale.
- Savoir se protéger des mangeurs de temps : réseaux sociaux, temps de transports, réunions inutiles, personnes chronophages.
- Pratiquer la communication orientée solution : neutralité, objectivité, précision, concision.
- Explorer les modèles alternatifs : slow living, télétravail, coworking itinérant.

Développer sa résilience

- Piloter son équilibre : respect des biorythmes, équilibre entre la connectivité et la déconnexion.
- Comprendre son narratif personnel pour en déjouer les pièges : perfectionnisme, besoin de contrôle ou de visibilité, obligation de (se) faire plaisir, goût du rapport de force ou de l'isolement.
- Réparer des relations chahutées : oser présenter des excuses ou formuler de la gratitude.
- Recharger ses batteries : l'isolement organisé, la relaxation et le body scan, les ancrages corporels.

1h30 d'accompagnement individuel à distance

Session de consolidation

- Débriefing individuel approfondi et apports complémentaires pour une mise en pratique immédiate.

- Étude de cas personnalisée afin d'identifier les axes de perfectionnement.
- Retour sur les actions menées pour ancrer les pratiques professionnelles.

1h30 d'accompagnement individuel à distance

Session d'ancrage

- Analyse des actions menées depuis la formation.
 - Formation exclusive à l'utilisation de Coach-IA.
-

Positionnement : Un test de positionnement sera envoyé aux participants en amont de la formation.

Tour de table pour recueillir les attentes des participants.

Moyens pédagogiques : Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

Évaluation des acquis : Réalisée en fin de formation par un questionnaire.

Sanction de la formation : Certificat