

Parcours certifiant : Déjouer le stress professionnel

DURÉE : 3 jours

23h en présentiel | 21h à distance

PRIX : 1580.00 € HT (1896.00 € TTC)



PARTICIPANTS

Tous collaborateurs.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



OBJECTIFS

► Démontrer par la pratique ses compétences comportementales (soft skills) et les certifier.

PROGRAMME

PREMIERE PARTIE

Déjouer les mécanismes du stress et du burn-out

- Identifier les vraies sources de stress : charge de travail, charge mentale, pression continue, sollicitations chaotiques, conflits ouverts ou larvés.
- Prendre du recul sur son ressenti pour mesurer objectivement l'impact du stress sur sa productivité, son entourage professionnel et son équilibre personnel.
- Connaître ses limites et repérer les signaux d'alerte avant qu'ils ne s'aggravent.
- Élaborer un plan d'action concret pour protéger son équilibre et celui de ses collaborateurs.

Faire face aux situations stressantes

- Maîtriser son anxiété face aux situations sous tension : reprogrammer ses réflexes mentaux et comportementaux pour réagir plutôt que subir.
- Renoncer à tout faire : clarifier ses vraies priorités et oser refuser sereinement, en expliquant sans se justifier.
- Construire des relations durables avec ses collaborateurs en conjuguant empathie et assertivité.
- Se protéger des personnalités énergivores : dominateurs, agressifs, dramatiques, insécures, narcissiques, manipulateurs, opposants ambigus.

Reprendre la main sur son temps et son énergie

- Clarifier ses vraies priorités : renoncer à l'accessoire et alléger sa charge mentale.
- Se protéger des mangeurs de temps : notifications, réunions inutiles, sollicitations chronophages.
- Préserver la qualité de son sommeil et intégrer des micro-pauses régénératrices.
- Pratiquer la communication orientée solution : neutralité, objectivité, précision, concision.

Développer sa résilience durablement

- Respecter ses biorhythmes et reprendre le contrôle de son rapport au numérique : déjouer les urgences fabriquées.
- Décoder son narratif personnel pour en déjouer les pièges : perfectionnisme, besoin de contrôle, quête de visibilité, isolement.
- Réparer les relations abîmées : oser présenter des excuses, exprimer sa gratitude, renouer le dialogue.
- Recharger ses batteries en profondeur : isolement choisi, relaxation, body scan, ancrages corporels.



CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans
votre ville (ou à Distance)
www.performances.fr
code web : PSOGS2

CLIQUEZ ICI



DEUXIEME PARTIE

Déroulement

- Avant l'atelier, chaque candidat complète un questionnaire d'auto-évaluation sur la plateforme Performances-Talents pour identifier ses forces et ses axes d'amélioration.
- Les candidats participent à un parcours composé de plusieurs étapes, chacune conçue pour évaluer différentes compétences en soft skills.
- À chaque étape, les apprenants sont confrontés à des mises en situation réalistes, des études de cas collectives, des choix à faire ou des vidéos à décrypter, tout cela sous forme de "jeux" ou d'activités interactives.
- Les apprenants sont évalués à la fois par les autres participants et par un évaluateur qui intervient pour observer, guider et évaluer les compétences mises en action.
- Le parcours se divise en 5 étapes correspondant à une compétence clé des soft skills.
- Chaque étape a un thème, un objectif et des critères d'évaluation précis.

Aptitudes / compétences softskills évaluées

- 1. Adopter des postures bienveillantes.
- 2. Pratiquer l'écoute active.
- 3. S'exprimer pour se faire comprendre.
- 4. S'affirmer avec assertivité.
- 5. Gérer efficacement les tensions.

Résultats

- Si l'ensemble des aptitudes est validé, le candidat reçoit notre certificat Soft skills.

L'atelier de certification Softskills (1 jour)

Déroulement :

> Une évaluation des compétences comportementales (soft skills) sera effectuée avec le outils 360 de notre plateforme Performances-Talents.

Des axes de développement seront suggérés par notre IA CoachGPT.

> Un atelier collectif permettra au candidat de mettre en évidence ses compétences par des mises en situation immersives avec d'autres acteurs.

LA CERTIFICATION

Aptitudes évaluées :

1. Adopter des postures bienveillantes.
2. Pratiquer l'écoute active.
3. S'exprimer pour se faire comprendre.
4. S'affirmer avec assertivité.
5. Gérer efficacement les tensions.

Résultats :

> Si l'ensemble des aptitudes est validé, le candidat reçoit notre certificat Soft skills accompagné de codes d'identification.

> Il reçoit également, pour chaque aptitude confirmée, un open badges authentifiés blockchain, qui permettront au candidat de valoriser ses compétences et son profil dans sa correspondance ou sur les réseaux.

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 :
Attestation de fin de formation