INSTITUT FRANÇOIS BOCQUET

# Parcours : Formation "Déjouer le stress professionnel" + 1h30 d'accompagnement individuel




**DURÉE : 0 jours + 1h30**
0h en présentiel (déjeuner de travail inclus)
1h30 en distanciel

**PRIX : 1280.00 € HT** (1536.00 € TTC)

## PARTICIPANTS

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 environnement exigeant, turbulent ou en mutation.
- Canaliser son stress pour en faire un moteur de motivation et de performance.
- Mettre son efficacité au service de ses vraies priorités.
- Développer des attitudes positives pour préserver son équilibre en situation professionnelle.

## 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 biorythmes 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.

## DEUXIEME PARTIE

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **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 |