

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

**DURÉE : 2 jours + 1h30**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus)

15h30 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 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

### PREMIERE PARTIE

#### 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.



## CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
**votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : PAOGS2

CLIQUEZ ICI



## APRÈS LA FORMATION

### Accompagnement individuel de 1h30 à distance

- Un questionnaire Performances-Talents est envoyé en amont au participant afin de clarifier ses besoins et d'identifier ses axes d'amélioration.
- Le participant présente le résultat des actions menées à l'issue de la formation et précise ses attentes spécifiques.
- Le formateur-conseil oriente le participant et l'accompagne dans l'utilisation personnalisée des outils. Élaboration d'un plan d'action sur mesure pour atteindre ses objectifs.

**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