



FORMATION FAIRE FACE À LA PRESSION ET GÉRER SON STRESS



Soft skills



Blended
présentiel/distanciel



11 heures

CIBLE

- Toute personne souhaitant apprendre à répondre à la pression ressentie au travail.
- Une séquence spécifique aux managers peut être ajoutée.

OBJECTIFS

- Prendre de la hauteur vis-à-vis des situations de stress rencontrées dans la vie professionnelle
- Questionner ses réactions, émotions et pratiques pour les transformer
- Acquérir des méthodes et outils pour prévenir les situations tendues
- Apprendre à faire face à la pression, à canaliser son stress : maîtriser des outils psycho-corporels, cognitifs, organisationnels et relationnels permettant d'abaisser le niveau de tension interne
- Développer le réflexe d'alerte
- Adopter une Communication Non Violente qui apaise les tensions interpersonnelles

FORMAT ET MODALITÉS DE DIFFUSION

Format recommandé par l'équipe pédagogique : 11H de formation en **blended learning**, sur 2 mois

- 1 jour présentiel (7H)
- un parcours e-learning (2H)
- une classe virtuelle REX (2H)

Cette formation peut être réalisée en distanciel.

Apprenants en situation de handicap : nous contacter en amont pour envisager les solutions adaptées.

PÉDAGOGIE

Méthodes pédagogiques participatives et ludiques, alternant jeux de rôles débriefés à partir de « cartes techniques » - exclusivités du Gymnase -, quiz et productions créatives en équipes, apports méthodologiques pratiques, partage d'expérience, co-construction de plan d'actions et mémos de mise en œuvre.

- pédagogie inversée (faire puis formaliser l'acquis)
- apprentissage vicariant : observer puis pratiquer

PROGRAMME

#Onboarding

- Présentation du parcours et du groupe (ice beaker)
- Recueil des attentes
- Premier exercice de lancement de la formation

#1 La pression, le stress : définitions et exercices d'auto-positionnement

- Comprendre les mécanismes de la pression et du stress, leur impact sur l'organisme
- Se questionner sur les situations et le discours intérieur qui provoquent le sentiment de pression et le stress, la façon dont ils s'expriment pour chacun, les conséquences : auto-positionnement sur les 4 déclencheurs C.I.N.E.
- Présenter les 4 dimensions sur lesquelles travailler pour tenir la pression et le stress à distance

#2 Agir sur les perceptions, les pensées : l'approche cognitive

Le discours intérieur est notre principal ami ou ennemi ! Comment remplacer des pensées limitantes par des pensées aidantes, stimulantes ?

- Une méthode d'assouplissement des croyances : la déconstruction cognitive par 4 questions et un retournement
- Mise en pratique et entraînement à partir des situations des participants, debriefing à partir d'une grille d'observation-prise de recul

#3 Agir sur l'organisation, la gestion des priorités

- Auto-diagnostic pour se questionner et prendre de la hauteur à l'égard de son rapport au temps, de son rapport aux autres.
- 4 lois à expérimenter sur le terrain pour alléger sa charge mentale : lois de Parkinson, Eisenhower, Carlson, Pareto
- Identification de 2 réflexes à installer pour gérer ses priorités

#4 Agir sur la communication avec notre entourage : chacal ou girafe ?

Les relations interpersonnelles sont une source inépuisable de pression ! Comment répondre à des demandes, dire non, exprimer ses émotions, besoins, attentes avec diplomatie ?

- Les essentiels de la communication positive et non violente (CNV)
- Pratiquer l'O.S.B.D. dans les situations tendues
- Identifier et nommer ses émotions pour les canaliser
- L'effet Rosenthal dans les relations professionnelles : place au feedback positif !
- Entraînement : accusé réception, formulation de l'implicite, demande claire, 3 zéros
- La matrice des demandes raisonnables

#5 Agir sur soi : développer des stratégies de coping

Le corps trahit notre état de stress. Comment apaiser cet inconfort ?

- Découvrir et expérimenter des techniques de détente : cohérence cardiaque, training autogène de Schulz, relaxation musculaire progressive de Jacobson, marche focalisée...
- Construire son plan personnel de développement pour "faire face"

#Offboarding REX

- Partage, entre pairs, des mises en pratique terrain
- Synthèse collaborative des acquis et focus sur les points clés à retenir
- Actualisation du plan de développement individuel

#Ressources : chaque participant repart avec...

Une synthèse PDF des ressources pédagogiques, techniques et méthodes utilisées durant la formation.

Plus d'informations : Valérie BERGÈRE

01.53.25.05.23 | [Formulaire de contact](#)
contact@gymnasedumanagement.com