



BY ABILWAYS

FORMATIONS COURTES

INITIATION

Ref. : 8953175

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1370
€ HT

FAIRE FACE À LA PRESSION QUOTIDIENNE

Rester calme et agir dans l'urgence

Gérer la pression est une composante essentielle du quotidien en entreprise. Être à l'écoute de soi, de ses émotions, avoir recours à des techniques corporelles de respiration, identifier ce qui est ressenti comme néfaste ou, au contraire, stimulant, permet de faire face efficacement à la pression et, par ailleurs, de s'affirmer en situation de tension.

OBJECTIFS

Se connaître face à la pression
Mobiliser ses ressources individuelles afin de faire face à la pression
S'affirmer dans l'urgence et sous pression

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

POUR QUI ?

Toute personne souhaitant faire face à la pression

PRÉREQUIS

Se retrouver fréquemment en situation stressante

COMPÉTENCES ACQUISES

Gérer la pression en mobilisant ses ressources

PARCOURS PÉDAGOGIQUE

E-quiz amont
Présentiel
E-quiz aval

PROGRAMME

Faire face à la pression quotidienne

Se connaître face au stress et à la pression

- Reconnaître les symptômes du stress et de la pression

Autodiagnostic : de ses pressions au quotidien

- Identifier les origines de la pression : facteurs personnels et origines structurelles
- Repérer ses signaux d'alerte et les effets de la pression : physiques, intellectuels, émotionnels
- Reconnaître ses sensations, ses émotions et ses besoins pour mieux les satisfaire et évacuer la pression

Exercice d'application : élaboration de la liste de ses besoins face à la pression

- Apprendre au quotidien à se détendre, à se relaxer par la respiration
- Renforcer sa confiance en soi par des bilans réguliers et objectifs
- Élaborer son programme d'exercices corporels pour prévenir et évacuer les tensions

Mise en situation : travail sur la respiration pour se relaxer rapidement

Anticiper la pression et mieux s'affirmer en situation de stress

- Anticiper la charge de travail dans son organisation pour limiter les situations d'urgence

Exercice d'application : anticipation de l'urgence par une planification objective

- Savoir dire non quand c'est nécessaire
- Réagir face à un mécontentement, un imprévu
- Recadrer de façon assertive
- Affirmer son point de vue, transmettre un message difficile



Organisme qualifié par l'ISQ-OPQF



Membre de la FFP

EFE FORMATION SAS - 35, rue du Louvre - 75002 PARIS

Tél. : +33 (0)1 44 09 25 08 - e-mail : serviceclient@efe.fr

Siret 412 806 960 0032

- Capturer les états de son interlocuteur : observer, écouter, développer sa capacité d'empathie... pour se positionner à la bonne distance
- Agir c'est aussi prévenir

Jeux de rôles : improvisation à partir de situations professionnelles vécues par les participants

Lâcher prise

- Lâcher prise sur le passé, les insatisfactions du passé, les croyances, les messages contraignants, les habitudes

Autodiagnostic : ses messages contraignants

- Accepter de ne pas tout gérer et maîtriser
- Se donner des permissions et des signes de reconnaissances pour renforcer sa confiance en soi

Autodiagnostic : sa boîte à signes de reconnaissance

- Prendre du recul sur soi, son environnement professionnel et les événements
- Définir clairement son champ d'action et de responsabilités pour lâcher ce qui ne dépend pas de soi

Mise en situation : définition de ses missions à valeur ajoutée

Rester maître de soi face à la pression

- Élaborer sa stratégie de gestion de la pression
- Pratiquer les techniques de communication non violente
- Augmenter son aisance corporelle pour ne pas trahir son stress

Exercice d'application : techniques corporelles de gestion de la pression

- Prendre conscience de ses mouvements pour mieux les maîtriser
- Être maître de sa voix pour réduire l'expression du stress
- Établir un contact rassurant
- Utiliser sa respiration pour se détendre

Exercices d'application : différentes méthodes de respiration anti-stress

Avoir recours à des techniques de gestion de la pression efficaces

- Transformer ses émotions en énergie positive
- S'entraîner à la relaxation flash
- Pratiquer la visualisation pour se préparer aux situations difficiles

Jeu de rôles : les participants rejouent des situations dans lesquelles la pression est forte à travers des saynètes

- Trouver la bonne distance face à ses interlocuteurs en utilisant la synchronisation
- Recentrer son énergie
- Connaître les bons réflexes pour récupérer

Exercice d'application : centrage sur soi

INTERVENANTS

Maryse BAILLOEUIL

MOYENS HUMAINS, TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

LIEUX ET DATES

À distance

15 et 16 nov. 2021