

FORMATION ANTICIPER POUR FAIRE FACE AUX PRESSIONS QUOTIDIENNES

Satisfaction de nos apprenants en 2023 : 98%
Taux d'assiduité : 100%



Formez-vous selon vos disponibilités
! Vous proposez **3 dates au choix** et votre formateur vous confirme la date souhaitée.



En présentiel dans votre entreprise, dans l'un de nos **20 centres de formation** ou en **distanciel par visioconférence**.



Niveau : Initiation, Avancé

Référence : SSK-8008

Durée : 7 heures soit 1 jour

Tarif formation individuelle : 980 € HT / Personne

Tarif Intra-Entreprise à partir de 4 Collaborateurs : [Demandez un devis](#)

Vous avez des questions sur cette formation ?

Contactez nos conseillers au : 01 42 66 36 42 du lundi au vendredi de 9h00 à 19h
ou par email formation@expertisme.com

Votre parcours de formation :
>> Découvrez-le étape par étape



Contexte de la formation Anticiper pour faire face aux pressions quotidiennes

Vous paniquez devant le dernier dossier à rendre le lendemain ? Vous vous sentez submergé par vos obligations familiales et professionnelles ? Vous n'êtes pas seul. Partie intégrante dans notre quotidien, la pression nous suit partout : du lever pour emmener les enfants à temps à l'école au soir après une journée interminable au bureau.

Commune et pourtant destructrice sur le long terme, une pression excessive peut mener au burn-out. La solution pour apprendre à la contrôler ? L'anticipation.

Apprendre à gérer la pression au quotidien est essentiel pour maintenir son bien-être et sa santé mentale. Une pression non traitée peut engendrer des troubles de l'humeur, de l'anxiété et une fatigue chronique, ce qui entraîne une baisse des performances au travail. La pression peut également avoir des répercussions sur les relations et conduire à des relations conflictuelles. Elle nécessite un traitement adéquat qui relève avant tout de l'organisation.

Comment apprendre à gérer son stress et ses émotions ? Nos Formateurs Experts Métiers vous apprendront à anticiper pour faire face à la pression quotidienne.

La formation anticiper pour faire face aux pressions quotidiennes vous permettra de vous approprier des méthodes et outils pour réduire la surcharge d'activité.

En améliorant votre organisation, vous serez mieux armé pour faire face aux urgences. La pression s'anticipe non seulement par une remise en question de votre hygiène de vie, mais également par une organisation rigoureuse pour créer un équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

En fin de formation, vous serez capable d'identifier vos objectifs pour mieux déterminer vos priorités. La mise en place d'un planning dans le temps vous permettra d'adopter le bon rythme de travail. Plus productifs et moins angoissés par le manque de temps, vous serez en mesure de vous organiser suffisamment pour vous consacrer davantage à vos passe-temps.

À qui s'adresse cette formation ?

Toute personne qui souhaite améliorer la pression de son quotidien.

Objectifs

- Comprendre ses réactions face à la pression et à l'urgence
- Apprendre à s'organiser et optimiser son emploi du temps
- Gérer les situations de tensions
- Savoir se recharger en énergie dans sa journée de travail
- Utiliser la Gestion des Modes Mentaux
- Connaître et appliquer des outils anti-stress.

Programme

1. COMPRENDRE LES MECANISMES ET LE FONCTIONNEMENT DU STRESS

- Les fondamentaux & mécanismes du stress
- Les différents niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement
- Les facteurs déclenchant le stress
- Le Burn out
- Évaluer son niveau de stress

2. PRENDRE DU REcul FACE A LA PRESSION DU QUOTIDIEN

- Identifier ses réflexes personnels face à la pression
- Identifier les sources de pression dans son contexte de vie
- Facilitez la conciliation travail et vie privée

3. S'ORGANISER POUR MIEUX GERER LA PRESSION

- Êtes-vous un bon gestionnaire du temps ?
- Quels sont les avantages de bien gérer son temps ?
- Les effets d'une mauvaise gestion du temps
- Les pertes de temps
- Les voleurs de temps
- Identification des objectifs personnels
- Identification des objectifs professionnelles

4. SE RELAXER ET RECUPERER SON ENERGIE RAPIDEMENT

- Assis ou debout : savoir se détendre.
- Favoriser concentration et récupération grâce aux pauses.
- Techniques corporelles de détente et de respiration
- Adopter le bon rythme de travail avec le chrono psychologie

5. LES OUTILS POUR FAIRE FACE AUX PRESSIONS QUOTIDIENNES

- La matrice d'Eisenhower

- La Gestion des Modes Mentaux
- Réviser votre hygiène de vie
- Réorganiser votre agenda
- Développer l'esprit positif
- Ma liste des priorités
- Apprenez à dire non... ou à négocier
- Déléguer de façon efficace

Version 3. Mise à jour le 01/01/2023

© EXPERTISME - Groupe SELECT® 2023 Tous droits réservés. Les textes présents sur cette page sont soumis aux droits d'auteur.

Pré-requis

Être muni d'un ordinateur relié à Internet, possédant une caméra, un micro et un haut-parleur.

Points forts de la formation

- Votre plan pédagogique de formation sur-mesure avec l'évaluation initiale de votre niveau de connaissance du sujet abordé
- Des cas pratiques inspirés de votre activité professionnelle, traités lors de la formation
- Un suivi individuel pendant la formation permettant de progresser plus rapidement
- Un support de formation de qualité créé sur-mesure en fonction de vos attentes et des objectifs fixés, permettant un transfert de compétences qui vous rende très rapidement opérationnel
- Les dates et lieux de cette formation sont à définir selon vos disponibilités
- Animation de la formation par un Formateur Expert Métier
- La possibilité, pendant 12 mois, de solliciter votre Formateur Expert sur des problématiques professionnelles liées au thème de votre formation
- Un suivi de 12 mois de la consolidation et de l'évolution de vos acquis.

Approche Pédagogique

L'approche pédagogique a été construite sur l'interactivité et la personnalisation : Présentation illustrée et animée par le Formateur Expert, partage d'expériences, études de cas, mise en situation réelle.

Tous les supports sont fournis par support papier, mail ou clé USB à chaque stagiaire.

Méthodologie pédagogique employée :

Chaque formation en présentiel ou en distanciel est animée par un Formateur Expert Métier sélectionné selon ses compétences et expériences professionnelles. Apport d'expertise du Formateur, quiz en début et fin de formation, cas pratiques, échanges d'expérience. Accès en ligne au support de formation.

Modalités employées et évaluation :

Évaluation et positionnement lors de la définition du plan pédagogique avec le ou les stagiaires. Un QCM est soumis aux stagiaires le dernier jour de la formation pour valider les acquis. Une correction collective est effectuée par le Formateur. Un bilan de fin de stage à chaud est organisé entre le Formateur et le ou les stagiaires pour le recueil et la prise en compte de leurs appréciations. Une attestation de fin de stage est remise aux stagiaires.

Accessibilité

Toute demande spécifique à l'accessibilité de la formation par des personnes handicapées donnera lieu à une attention particulière et le cas échéant une adaptation des moyens de la formation.

Public en situation de handicap, contactez notre référent handicap au 01 42 66 36 42.

Formateur

Nos Formateurs sont des Experts Métiers intervenants sur les prestations inhérentes sur la thématique de la

formation. Ils réalisent les audits et co-construisent l'offre et le déroulé de la formation avec l'Ingénieur Pédagogique avant validation par le Responsable Pédagogique. Ils sont sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques et leurs expériences dans la formation pour adultes.