

GERER LA PRESSION DU QUOTIDIEN

Public	➤ Tout salarié sous « tension »
Pré-requis	➤ Aucun
Durée	➤ 2 jours (14 heures)
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Optimiser son énergie et mieux gérer sa personne ➤ Être plus efficace pendant son travail et arriver à être « frais » à la fin de la journée... ➤ Installer une dynamique de prévention pour éviter le burn-out
Méthodes pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour bien préparer la formation, le stagiaire effectue une auto-évaluation de positionnement avec un questionnaire complété par un entretien
Moyens techniques	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges. ➤ Cette formation s'appuie en plus sur des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable. ➤ Des exercices en situation génèrent très vite des améliorations perceptibles qui valident la progression des participants. ➤ Pendant la formation, les acquis sont évalués afin de valider les nouvelles compétences.
Planning 2026	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 22, 23 janvier ➤ 14, 15 septembre ➤ 23, 24 avril ➤ 19, 20 novembre ➤ 8, 9 juin <p>En fonction des demandes, d'autres dates sont possibles.</p>
Accessibilité	➤ L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session.

PROGRAMME

1. Connaître le stress

- Définition
- Les différents stresseurs
- Tester son propre degré de stress
- Le stress dans l'entreprise

2. Prendre conscience

- La relation corps-esprit
- Ses tensions
- Sa respiration

3. Pérenniser les techniques dans le temps

- Stratégie d'objectifs
- Donner du sens à ses objectifs
- La méthode des petits pas

4. Attente = Détente

- Mieux vivre la pression du quotidien
- Repérer rapidement et profiter des « clins d'œil »
que le quotidien nous envoie pour récupérer rapidement
- Trouver son équilibre
- Gérer l'énergie d'une journée courante de travail
- S'apaiser mentalement

La journée, c'est comme une phrase

La virgule : Je me détends en 1 ou 2 minutes.

Le point-virgule : Ce sont des pauses.

Le point à la ligne : Ce sont les déjeuners.

Tourner la page : Je rentre chez moi.

Changer de chapitre : C'est mon week-end.

Changer d'auteur : Ce sont les vacances.

N'oublions pas la virgule, nous sommes tous des gens qui oublient la virgule !

Essayons de lire une page à voix haute, sans ponctuation et sans respirer : Nous allons nous asphyxier et le texte n'aura pas de sens.

Et notre journée de travail ?...