

# Faire face à la pression professionnelle et gagner en efficacité

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : PRH - Prix 2024 : 1 550CHF HT

Charge de travail croissante, urgences, imprévus... Comment gérer la pression et le stress au travail pour gagner en efficacité ? Cette formation pratique vous propose des techniques de sophrologie pour ancrer vos propres réflexes de détente par des exercices simples facilement réalisables sur le lieu de travail.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Mieux gérer les situations de tensions

Savoir se recharger en énergie dans sa journée de travail

Prendre de la distance face aux événements et aux changements

Développer ses ressources internes (confiance, concentration, créativité...)

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

À l'issue du stage, vous pourrez réutiliser ces techniques de manière autonome pour devenir acteur de votre bien-être.

## EXERCICE

Autodiagnostic. Techniques de sophrologie (respirations, relaxations, visualisations...) pour relâcher la pression et mieux vivre son quotidien.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 01/2018

### 1) Réguler son stress au quotidien

- Identifier ses stratégies d'adaptation néfastes.
- Repérer les impacts de la posture sur le corps et les émotions.
- Canaliser son esprit et se centrer sur ses objectifs.
- Instaurer les bons réflexes : attente, détente...
- Adapter sa respiration à l'état interne souhaité : se calmer, se dynamiser, se concentrer.

*Exercice : Réflexion individuelle pour évaluer sa courbe de stress. Partage.*

### 2) Se relaxer et récupérer son énergie rapidement

- Repérer et relâcher les zones de crispation.
- Assis ou debout : savoir se détendre.
- Favoriser concentration et récupération grâce aux pauses.
- Développer sa capacité à "vivre l'instant présent" : se recentrer.

*Exercice : Entraînement aux techniques corporelles "minute" de récupération pour se ressourcer et se redynamiser dans l'instant.*

### 3) Faire face aux situations difficiles

- Ancrer un réflexe pour diminuer rapidement la pression.
- Eliminer les tensions après la crise.
- Savoir prendre du recul et changer son regard.
- "Créer sa bulle" pour se protéger du stress ambiant : bruit, agitation, agressivité...
- Muscler ses capacités cérébrales face aux imprévus.

*Exercice : Préparation mentale par la sophrologie aux situations stressantes. Entraînement à la visualisation positive et à la représentation mentale.*

## PARTICIPANTS

Toute personne désirant s'adapter plus justement aux situations de stress et concilier équilibre et performance.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

#### 4) Booster son énergie pour développer vitalité et efficacité

- Contacter ses ressources positives pour multiplier son énergie.
- Utiliser des techniques corporelles et respiratoires pour mieux distinguer les sphères professionnelle et privée.
- Soigner son hygiène de vie.
- Adopter le bon rythme de travail avec la chronopsychologie.
- Equilibrer son organisation de travail en fonction de l'énergie mobilisable.

*Exercice : Se recentrer et relancer l'énergie entre deux rendez-vous difficiles.*

#### 5) Connaître ses ressources et les dépasser

- Renouer avec ses besoins, ses valeurs et ses capacités.
- Prendre sa place : placer son corps, investir son espace.
- Développer sa voix et s'affirmer.
- S'entraîner à la méditation pour développer ses capacités de concentration.

*Exercice : Entraînement à la visualisation positive. Construction de son plan personnel d'actions.*

## LES DATES

---

CLASSE À DISTANCE

2024 : 08 juil., 10 oct.