

Gérer son stress et préserver son efficacité professionnelle

Agir sur les situations génératrices de stress pour préserver la qualité de son travail.

14 heures • 2 journées • Présentiel

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Repérer ses signes de stress et les situations associées.
- Distinguer facteurs liés à la tâche, à l'organisation, aux relations et à ses réactions.
- Utiliser une technique de régulation adaptée.
- Clarifier ses priorités et formuler une demande d'ajustement.
- Construire un plan d'action et identifier les appuis à solliciter.

Jour 1 — Comprendre son stress et identifier ses leviers

- Comprendre la réaction de stress et ses effets sur le travail.
- Identifier ses signaux corporels, émotionnels, cognitifs et comportementaux.
- Repérer les situations récurrentes et ressources.
- Examiner charge, délais, interruptions et priorités contradictoires.
- Identifier le rôle des relations et responsabilités.
- Distinguer action personnelle, coordination et arbitrage.

Jour 2 — Réguler la pression et ajuster ses pratiques

- Expérimenter respiration, recentrage et pause.
- Prendre du recul sur ses interprétations.
- Choisir des modalités de récupération adaptées.
- Hiérarchiser les demandes et clarifier les urgences.
- Signaler une difficulté à partir de faits.
- Demander un soutien ou un arbitrage et construire son plan d'action.

Modalités de la formation

Public

Collaborateurs, managers et professionnels, tous secteurs.

Prérequis

Aucun prérequis.

Durée et format

14 heures — 2 journées de 7 heures. Présentiel à La Réunion, intra-entreprise ou interentreprises. Groupe de 6 à 12 participants.

Méthodes et moyens

Apports ciblés, études de cas, échanges de pratiques, exercices et mises en situation avec débriefing. Supports de synthèse et fiches outils. Situations partagées anonymisées.

Évaluation des acquis

Analyse d'un cas combinant régulation immédiate et action sur la situation : identification des facteurs, pertinence des leviers et clarté de la demande.

Supports d'application

Cartographie des facteurs et ressources, fiche de régulation et plan d'action.

Suivi

Analyse du besoin et positionnement initial, suivi de l'assiduité, exercices pratiques, évaluation finale et questionnaire de satisfaction distinct. Évaluation à froid proposée trois mois après la formation.

Tarif

Sur devis selon le format et les adaptations convenues. En interentreprises : tarif par participant communiqué avec les dates de session.

Accès et délais

En intra, dates définies après analyse du besoin et selon les disponibilités. En inter, selon le calendrier et les places disponibles. Délai prévisionnel communiqué lors de la proposition.

Accessibilité et financement

Besoins liés au handicap étudiés avant la formation pour adapter accueil et apprentissage. Financement OPCO possible selon éligibilité et accord préalable.

Intervenant

Sylvain Boussion, consultant en management et formateur depuis 17 ans. Praticien certifié EQ-i 2.0® Standard et Leadership.