

## Apaiser la pression : techniques concrètes pour garder le cap

Durée : 2 jours (14h)

Tarif : Sur devis

En présentiel INTER-entreprise

Lieu : Sète et Montpellier

### Objectifs de la formation

- Analyser avec précision ses sources de stress professionnel en identifiant et hiérarchisant les facteurs de pression propres à son environnement de travail.
- Réguler efficacement ses émotions en situation de tension en mobilisant des outils pour retrouver un état de calme et de clarté.
- Désamorcer les situations conflictuelles et affirmer ses limites professionnelles grâce à des techniques de communication assertive adaptées au contexte.
- Adopter une posture relationnelle ajustée, sécurisante et constructive face aux situations de tension ou de désaccord.
- Mettre en œuvre des stratégies concrètes de prévention de la surcharge afin de préserver son efficacité et son équilibre dans la durée.

### Public visé et Prérequis

- Salariés d'entreprises, travailleurs indépendants
- Aucun prérequis

### Organisation de la formation

- **Avant la formation** : Questionnaire préalable des attentes et des besoins des apprenants
- **Méthode pédagogique** : Majoritairement actives : 70% de pratique et 30% d'apports théoriques
- **Moyens pédagogiques** : Outils pédagogiques utilisés : mise en situation, jeux de rôle, quizz
- **Moyen d'encadrement** : L'encadrement sera assuré par la formatrice référente, efficacité professionnelle, communication, gestion du stress et management.

### Jour 1 – Comprendre la pression et reprendre le contrôle

- Comprendre les mécanismes de la pression professionnelle
- Stress, surcharge, tension : distinctions et impacts concrets sur la performance
- Neurosciences : comment le cerveau réagit au stress
- Le syndrome d'adaptation générale (Hans Selye)
- Repérer les biais cognitifs sous pression
- Techniques de régulation émotionnelle : respiration, recentrage, ancrage, attention
- Psychologie positive : mobiliser ses ressources et zones de sécurité
- Identifier son mode de réaction relationnelle sous tension (États du Moi, drivers)

### Jour 2 – Communiquer avec assertivité et prévenir la surcharge

- Comprendre les mécanismes relationnels en contexte tendu
- Poser un cadre clair, exprimer ses limites, recadrer avec assertivité
- Savoir désamorcer un désaccord ou un conflit naissant
- Ajuster sa posture relationnelle : stabilité, sécurité, clarté
- Techniques pour prévenir la surcharge : organisation, priorisation, gestion du flux
- Construire son plan d'action personnel pour apaiser durablement la pression

Élaboration d'un plan d'actions individuel

## Moyens de suivi et de sanction de la formation

- **Méthodes d'évaluations** : Évaluations formatives tout au long du parcours (debriefing personnalisé, tests quizz) pour valider les acquis des apprenants. Enquête de satisfaction individuelle à chaud. Bilan oral et plan d'action personnalisé le dernier jour de la formation. Bilan final de la formation remise à l'entreprise
- **Suivi de l'exécution** : Signature des feuilles d'émargement par demi-journée par les stagiaires et le formateur
- **Sanction** : certificat de réalisation et attestation individuelle de fin de formation remis en fin de formation, attestation sur la base des évaluations formatives incluant les soft skills.

## Tarif et possibilité de financement

Pour toute élaboration de devis adapté à vos conditions, veuillez nous contacter directement. Une prise en charge financière partielle ou totale peut être obtenue auprès de votre OPCO, FAF (AGEFICE, FIF-PL...)

## Accessibilité aux personnes handicapés

Pour les personnes en situation de handicap, Lucile O'Rourke et Malvina Clément sont les référentes handicap. Un entretien téléphonique ou par visioconférence peut être mis en place sur demande avant l'entrée en formation, afin de définir précisément les besoins et contraintes spécifiques de l'apprenant.e, Les moyens pédagogiques et techniques peuvent être adaptés et modulés en fonction des besoins et contraintes spécifiques de l'apprenant.e dans le respect des objectifs de formation visés.

## Inscription, Délais d'accès et Contact

Contactez Yasmine RAKIC à [yraikic@gmail.com](mailto:yraikic@gmail.com) ou au 06 37 12 88 89 en indiquant vos coordonnées, l'intitulé de la formation souhaitée, le nombre d'apprenants à former et la date souhaitée d'entrée en formation, a minima 21 jours ouvrés (ou 3 semaines) avant la date souhaitée d'entrée en formation.

REF : PRO001-V1- MAJ 05/09/2025