

Objectifs

Prendre du recul face à la pression (urgence, surcharge d'activité)
Alléger la pression immédiate et concentrer son énergie sur l'essentiel.
Communiquer avec son entourage professionnel pour renforcer son efficacité et limiter les sources de pression.

Public

Tout collaborateur recherchant davantage de sérénité dans un contexte de pression

Pas de pré-requis

Axes de travail

1. Prendre du recul face à la pression du quotidien

Identifier ses réflexes personnels face à la pression.
Identifier les sources de pression dans son contexte professionnel.
Garder le cap sur la valeur ajoutée de sa mission.

2. Mettre son énergie au bon endroit pour ne plus s'épuiser : clarifier ses objectifs, déterminer ses priorités

Faire le point sur ses missions, ses domaines d'intervention, sa zone d'influence
Identifier ses priorités et ses critères de réussite pour l'atteinte de ses objectifs
Délimiter le champ de ses fonctions et savoir dire non : jusqu'où vont vos responsabilités ?
Connaître les obstacles extérieurs : Comment les identifier et leur faire face ?

3. 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.

4. 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.

5. Communiquer avec assertivité pour renforcer son efficacité et limiter les sources de pression

Proposer un nouveau fonctionnement à un collègue qui n'anticipe pas ou multiplie les interruptions.
Oser dire non avec discernement et diplomatie.
Réviser les priorités en accord avec son manager.

Animation

80% de mises en pratique
Travail sur les cas concrets proposés par les participants
Techniques de sophrologie (respirations, relaxations, visualisations...) pour relâcher la pression et mieux vivre son quotidien.

Consulter cette formation en ligne : <https://www.devop.pro/formation/faire-face-a-la-pression-du-quotidien.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)



Faire face à la pression du quotidien

devop

Des méthodes et outils concrets et opérationnels directement utilisables en situation professionnelle

Consulter cette formation en ligne : <https://www.devop.pro/formation/faire-face-a-la-pression-du-quotidien.html>
Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)