

## DÉPASSER SON STRESS PROFESSIONNEL POUR GAGNER EN EFFICACITÉ

**Module de formation pour acquérir des techniques permettant de mieux maîtriser ses réactions dans des situations professionnelles à fortes contraintes en termes de performances, délais, travail en équipe. Il est possible d'améliorer ses aptitudes en vue d'une récupération rapide et d'une meilleure communication avec ses collègues et sa hiérarchie. En prenant du recul sur son activité professionnelle, chaque participant pourra optimiser ses ressources, gagner en vitalité et en efficacité.**

**Pour qui ?** Cadres et chefs de projet travaillant en équipe et soumis à des contraintes de performances, de multiplicité des tâches et de communication

**Objectifs :**

- Apprendre à rester en possession de tous ses moyens dans des contextes changeants
- Mieux communiquer avec ses collègues et sa hiérarchie pour ne pas souffrir d'un surcroît temporaire de stress ni reporter son propre stress sur son entourage
- Comprendre ses réactions émotionnelles et apprendre à les maîtriser
- Analyser et perfectionner son organisation relationnelle et professionnelle
- Améliorer ses aptitudes à récupérer vite et activer ses ressources

**→ Gagner ainsi en vitalité et en efficacité pour aller sereinement droit au but !**

**Comment ?** La pédagogie est active et participative. La formation privilégie une approche pratique afin que les outils proposés soient rapidement opérationnels dans le contexte professionnel de chaque participant.

- L'approche utilisée implique le corps, la respiration et la concentration, tout en cultivant l'attention et l'écoute active.

- Un questionnaire préliminaire et confidentiel est transmis aux participants avant la formation, pour mieux répondre aux besoins et attentes spécifiques
- Chaque participant repart avec des outils immédiatement utilisables dans son quotidien de travail
- Un support écrit récapitule les éléments abordés dans la formation

- Un support audio-guidé (sur CD) permettra de garantir l'assimilation progressive d'éléments plus complexes : chaque participant est donc épaulé dans sa démarche

- Un suivi personnalisé dans l'intervalle entre les 2 journées de formation est possible, par e-mail ou par téléphone pour renforcer l'accompagnement et la motivation.

- Les techniques utilisées s'appuient notamment sur l'approche globale du yoga, adaptée au contexte de l'entreprise : des phases de pratiques impliquant le corps, la respiration et la concentration alterneront avec des phases d'échanges où seront présentés des aspects théoriques concernant notamment les manifestations physiologiques, émotionnelles et les conséquences relationnelles du stress. La personne est appréhendée comme un tout, et toutes ses composantes doivent prendre leur place, du corporel jusqu'au relationnel.

- Co-animation par 2 formateurs intervenant en entreprise et enseignants de yoga

**DURÉE :** 2 journées espacées d'un temps de mise en œuvre pratique (1 mois env.)

**Groupe :** Minimum 8 personnes, maximum 15

*Cette formation, sous réserve d'acceptation par votre entreprise, est éligible au D.I.F. (Droit Individuel à la Formation). Cet accord doit être demandé 2 mois avant la première date souhaitée.*