# Développer sa capacité à prendre du recul, mieux gérer les situations professionnelles difficiles et préserver son équilibre de travail

**1 jour(s) - 7,00 heure(s)**

## Programme de formation

### Public visé

Collaborateurs souhaitant prendre de la hauteur pour retrouver du discernement et du pouvoir d'agir au quotidien

### Pré-requis

Aucun

### Objectifs pédagogiques

Identifiersesmécanismesderéactionetsessignauxd'alertefaceàlapression.

Repérerl'influencedespensées,desémotionsetdesexigencespersonnellessursescomportements.

Prendredeladistanceetanalyserunesituationprofessionnelleavecdavantagedediscernement.

Expérimenterdestechniquessimplesderégulationdustressetdestensions.

Identifiersesmargesdemanœuvre,sesressourcesetdesactionspourpréserversonéquilibre.

### Description / Contenu

Comprendreses réactionsface auxsituations difficiles

- Situationsgénératricesdetension:urgences,imprévus,surcharge,interruptions,tensionsrelationnelles.
- Mécanismesdustresseteffetssurlescomportementsetlaprisededécision.
- Repéragedessignauxd'alertephysiques,émotionnels.

*Atelier:«Monbaromètreprofessionnel»–cartographiersesfacteursdetension,sesressourcesetsesalertes.*

Prendredelahauteuretsortirdupilotageautomatique

- Identifiersesautomatismesetsesmessagescontraignants(«jedoistoutgérer»,«jenedoispasdécevoir»...).
- Distinguerfaits,interprétationsetémotions;questionnersesexigencesetsonbesoindecontrôle.

*Expérimentation:revisiteruncasprofessionnelpourouvrird'autresréponsespossibles.*

Réguler sesémotionsetretrouver sacapacitéd'action

- Comprendrelerôledesémotionsdanslessituationsprofessionnellesexigeantes.
- Identifiersesréactionsfaceàlafrustration,àlacritique,auxtensionsetausentimentd'urgence.
- Expérimenterrespiration,ancrageettechniquescourtesderécupération.

*Atelier:«Lesasdedécompression»–construire sa boite à outils*

Préserversonéquilibreetconstruiresesstratégiesdeprotection

- Identifiersesressourcesetfacteursdeprotection;ajustersesexigencesetposerdeslimitesadaptées.
- Repérersesmargesdemanœuvre,sesbesoinsderécupération
- Identifierlessituationsdetravailquinécessitentunéchangeouuneactioncollective.

*Atelier :«Monpland'action anti-surcharge»–formalisertroisengagements réalistesàmettreenœuvre.*

## Modalités pédagogiques

Formation animée en présentiel

Pédagogieactiveetparticipative:apportscourts,autodiagnostics,analysedesituationsprofessionnelles,exercicesindividuels etcollectifs,misesensituation,expérimentationdetechniquescorporellesetéchangesdepratiques.Lessituationspartagées sont abordées dans un cadre bienveillant et respectueux de la confidentialité.

Action Individualisée

Horaires : 09h00-12h30 / 13h30-17h00

## Moyens et supports pédagogiques

Alternance entre théorie et pratique.

## Modalités d’évaluation et de suivi

Qu'il s'agisse de classe virtuelle ou présentielle, des évaluations jalonneront la formation : tests réguliers des connaissances, cas pratiques, ou validation par une certification à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés

## Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous permettre d'organiser le déroulement de la formation dans les meilleures conditions possibles, contactez-nous.
Un entretien avec notre référent handicap pourra être programmé afin d'identifier les besoins et aménagement nécessaires.

## Délai d’accès

• Pour les formations intra : Les modalités et délais d'accès sont à valider lors d'un entretien téléphonique préalable et selon disponibilités respectives.

• Pour les formations inter : Selon notre calendrier d'inter-entreprises