



GENIEFORMATION
FORMATIONS PROFESSIONNELLES

Génie Formation

<http://genieformation.com>

2, Lotissement Les Poiriers
97122, Baie-Mahault,
Convenance, Gaudeloupe

Durée : 2 jours (14 heures)

Prix : 2 790 € HT

ANTICIPER POUR AGIR FACE À LA PRESSION DU QUOTIDIEN

- 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
Reprendre le contrôle en cas de turbulence, physiquement et mentalement
Garder le cap sur la valeur ajoutée de sa mission
Se donner des critères d'arbitrage pour gérer le volume d'activité et l'urgence des délais et pour faire des choix de priorités justes
- 2. Utiliser 6 outils pour alléger la pression à très court terme tout en faisant l'essentiel**

Le désengorgement de l'agenda : retrouver de l'oxygène pour l'essentiel
La chronobiologie : respecter ses rythmes et optimiser sa charge mentale
Les règles de zen-performance : avancer avec constance sur l'essentiel
La méthode LIMITER : faire l'essentiel chaque jour en respectant une amplitude de travail raisonnable pour préserver son énergie
La focalisation sur un seul objectif : gagner en efficacité sur les activités importantes
La gestion des imprévus : agir avec anticipation et discernement
- 3. Mieux gérer son stress face à la pression au quotidien**

Bousculer ses croyances pour reprendre le pouvoir
Reconnaître les signaux et les phases de stress pour réagir à temps
Renforcer sa résistance à la pression en clarifiant sa marge de manœuvre et en prenant soin de son énergie au quotidien
Utiliser des techniques pour rester clairvoyant en situation de pression :
« crise de calme », lâcher-prise grâce à la visualisation
- 4. Communiquer 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
Développer son sentiment d'efficacité personnelle pour être encore plus performant sans effort

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Identifier ses sources de pression pour agir au bon endroit

Prendre du recul face à la pression liée à l'urgence et à la surcharge d'activité

Alléger la pression à très court terme pour retrouver sa sérénité et concentrer son énergie sur l'essentiel

Mieux gérer son stress face à la pression au quotidien

Communiquer avec son entourage professionnel pour renforcer son efficacité et limiter les sources de pression



Prérequis à la formation :
Aucun

PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION

Toute personne désirant travailler de façon plus sereine dans un contexte de surcharge d'activité et de pression des urgences