

DVP-20**FAIRE FACE A LA PRESSION PROFESSIONNELLE
ET GAGNER EN EFFICACITE****OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :**

A l'issue de la formation, chaque participant devra mieux :

- Mieux gérer les situations de tensions
- Savoir se recharger en énergie dans sa journée de travail
- Prendre de la distance face aux événements et aux changements
- Développer ses ressources internes (confiance, concentration, créativité...)

CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION :

- **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.
- **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.
- **Faire face aux situations difficiles**
 - ✓ Ancrer un réflexe pour diminuer rapidement la pression.
 - ✓ Eliminer les tensions après la crise.
 - ✓ Savoir prendre du recul et changer son regard.
 - ✓ "Créer sa bulle" pour se protéger du stress ambiant : bruit, agitation, agressivité...
 - ✓ Muscler ses capacités cérébrales face aux imprévus.
- **Booster son énergie pour développer vitalité et efficacité**
 - ✓ Contacter ses ressources positives pour multiplier son énergie.
 - ✓ Utiliser des techniques corporelles et respiratoires pour mieux distinguer les sphères professionnelle et privée.
 - ✓ Soigner son hygiène de vie.
 - ✓ Adopter le bon rythme de travail avec la chronopsychologie.

- **Connaître ses ressources et les dépasser**
 - ✓ Renouer avec ses besoins, ses valeurs et ses capacités.
 - ✓ Prendre sa place : placer son corps, investir son espace.
 - ✓ Développer sa voix et s'affirmer.
 - ✓ S'entraîner à la méditation pour développer ses capacités de concentration.

PUBLIC CONCERNE :

Toute personne désirant s'adapter plus justement aux situations de stress et concilier équilibre et performance.

DUREE DE LA FORMATION :

03 journées de 8 heures chacune

ANIMATEUR :

Formateur spécialisé avec longue expérience