

Formation : Faire face à la pression professionnelle et gagner en efficacité

Gardez le contrôle, restez serein et soyez performant dans toutes les situations

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. PRH

Prix : 1370 € H.T.

★★★★☆ 4,4 / 5

Blended

Charge de travail croissante, urgences, imprévus... Comment gérer la pression et le stress au travail pour gagner en efficacité ? Cette formation pratique vous propose des techniques de sophrologie pour ancrer vos propres réflexes de détente par des exercices simples facilement réalisables sur le lieu de travail.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ 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...)

Public concerné

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

Prérequis

Aucune connaissance particulière.

Méthodes et moyens pédagogiques

Exercice

Autodiagnostic. Techniques de sophrologie (respirations, relaxations, visualisations...) pour relâcher la pression et mieux vivre son quotidien.

Méthodes pédagogiques

A l'issue du cours, vous pourrez réutiliser ces techniques de manière autonome pour devenir acteur de votre bien-être.

PARTICIPANTS

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

PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Programme de la formation

1 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.

Exercice

Réflexion individuelle pour évaluer sa courbe de stress. Partage.

2 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.

Exercice

Entraînement aux techniques corporelles "minute" de récupération pour se ressourcer et se redynamiser dans l'instant.

3 Faire face aux situations difficiles

- Ancrer un réflexe pour diminuer rapidement la pression.
- Éliminer 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.

Exercice

Préparation mentale par la sophrologie aux situations stressantes.
Entraînement à la visualisation positive et à la représentation mentale.

4 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.
- Équilibrer son organisation de travail en fonction de l'énergie mobilisable.

Exercice

Se recentrer et relancer l'énergie entre deux rendez-vous difficiles.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

5 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.

Exercice

Entraînement à la visualisation positive. Construction de son plan personnel d'actions.

Options

Blended : 105 € HT

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning qualité de vie au travail](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel.

Dates et lieux

CLASSE À DISTANCE

2026 : 23 avr., 25 juin, 27 août, 29 oct., 10 déc.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 23 avr., 25 juin, 27 août, 29 oct., 10 déc.

LILLE

2026 : 25 juin, 10 déc.