# Formation Gérer efficacement les situations professionnelles difficiles

**Efficacité professionnelle et personnelle**

Référence de la formation : **T007**
Villes : **Strasbourg**, **Mulhouse**

Stress au travail et pressions : formez-vous pour savoir faire face à une situation difficile.

**En présentiel ou à distance** **Accessible**

Durée : **2 jours (14 heures)**
Tarif Inter : **980 € net**

Tarif intra sur demande

*Mise à jour le 12 février 2025*

Vous vivez une situation compliquée au travail ? Comment vo**us adapter, vous préserver** et rester performant ?

Avec cette formation de 2 jours, apprenez à gérer votre énergie, à répondre à vos besoins et à exprimer vos émotions. Echangez en petit groupe et progressez ensemble. Mettez en place un **plan d'action adapté** à votre situation.

Cette formation vous donnera les clés pour **retrouver confiance, enthousiasme et efficacité professionnelle** !

## **Objectifs** de la formation

- Apprendre à adapter son comportement dans un environnement professionnel
- Gérer efficacement les sources de pression
- Gérer les relations interpersonnelles
- Organiser son travail et gérer ses priorités

# **A qui s’adresse** la formation ?

### Public

- Toute personne souhaitant s’adapter à une situation professionnelle difficile

### Pré-requis

- Aucun

# **Les points forts** de la formation ?

- Formation animée par un expert dans le thème de l’efficacité professionnelle
- Petits groupes, démarche participative

# **Programme** de la formation

### 1. Comprendre les situations difficiles en milieu professionnel

- Reconnaitre le stress au travail (définition, causes et conséquences)
- Décoder les manifestations physiques, émotionnelles et psychologiques
- Clarifier les sources et niveaux de pression

### 2. Appliquer des méthodes pour faire face aux pressions professionnelles

- Identifier ses situations problématiques
- Trouver les techniques « clé » pour réguler les pressions
- Gérer son énergie au quotidien
- Adopter les techniques en lien avec les méthodes de relaxation

### 3. Préserver la confiance en soi

- Renforcer l’image positive de soi et des autres
- Retrouver son enthousiasme après une situation difficile
- Transformer ses problèmes en objectifs

### 4. Entretenir la performance au travail

- Apprendre à garder son calme, la détente par la cohésion cardiaque
- Répondre à ses besoins pour retrouver son équilibre
- Exprimer ses émotions de manière constructive
- Modifier ses schémas de pensées
- Lâcher prise lorsque nécessaire

### 5. Elaborer un plan d’action

- Définir ses objectifs et son plan d’action à partir de l’analyse de la situation
- Intégrer et appliquer de nouveaux outils pour plus d’efficacité

# **Modalités** de la formation

### Modalités pédagogiques

Démarche pédagogique, active et participative

### Modalités d'organisation

Formation à distance ou en présentiel

### Validation de la formation

Attestation d'évaluation des acquis
Attestation de suivi de formation

### Évaluation des connaissances

Exercices pratiques / questionnaire

## Chiffres clés

**92 %**
**de recommandation en 2023**

**90.5 %**
**de satisfaction en 2023**

**6606**
**nombre de stagiaires en 2023**