



SOFT SKILLS

APPRENDRE A GERER SON STRESS POUR RETROUVER PLAISIR ET EFFICACITE A SON POSTE DE TRAVAIL DANS UN ENVIRONNEMENT SCIENTIFIQUE ET TECHNIQUE

OBJECTIFS

- Retrouver plaisir et efficacité au travail
- Apprendre à reconnaître les signaux d'alerte chez soi et autour de soi
- Comprendre l'impact du flot croissant d'informations à traiter et du stress sur le cerveau et sur nos fonctions cognitives
- Donner clés et méthode pour sortir de ce cercle vicieux
- Apprendre de nouvelles méthodes de travail

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Le stress est considéré comme le mal professionnel de notre siècle. A l'heure actuelle, les cas de burn-out, ou syndrome d'épuisement lié au travail, ne cessent de se multiplier et touchent tous les secteurs d'activité sans épargner les collaborateurs occupant des postes scientifiques et techniques.

La réorganisation permanente des entreprises, la sur-sollicitation liée au développement du digital et la quantité d'informations à traiter dans l'entreprise risquent d'aggraver ce phénomène dans les années à venir.

C'est un stress chronique important et répété que nous sommes nombreux à subir au travail. L'urgence et la réactivité immédiate (par opposition à la proactivité) sont devenues des modes de vie 24 heures sur 24. L'épuisement va avoir un impact sur le moral : doutes sur ses compétences, ses qualités, dépréciation de soi-même, irritabilité... Très vite, l'épuisement émotionnel vient s'ajouter à l'épuisement physique et impacte les relations interpersonnelles et la qualité de vie au travail.

Cette spirale engendre chez l'individu une perte d'efficacité au travail et un mal-être profond.

/ MÉTHODOLOGIE

- › Tests
- › Jeux de rôles
- › Etude de cas

Faciliter la prise de parole par des exercices pour une participation de tous. Les stagiaires sortent de la formation avec des outils pratiques directement applicables en entreprise.

/ CONTENU PÉDAGOGIQUE :

AUTODIAGNOSTIC

LE MAL DU SIÈCLE

- › Les facteurs de stress
- › Les conséquences du stress

LES BONNES PRATIQUES

- › L'organisation
- › La communication
- › Savoir prendre soin de toi : techniques et outils pour se régénérer mentalement
- › La prise de parole « apprivoisée »



DURÉE

2 jours
14 heures



SESSIONS

- 24 et 25 novembre 2025 en présentiel à Lyon



FRAIS D'INSCRIPTION (DÉJEUNER INCLUS)

1 245 € HT



PRÉREQUIS & PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne scientifique ou technique en situation de stress ou souhaitant anticiper des situations de stress

Coordonnées

CPE Lyon Formation Continue

41 rue Garibaldi – 69006 LYON

04.72.32.50.60