



SOFT SKILLS

GERER SON STRESS POUR RETROUVER PLAISIR ET EFFICACITE AU TRAVAIL – FORMATION DÉDIÉE AUX PROFESSIONNELS SCIENTIFIQUES ET TECHNIQUES

OBJECTIFS

- Identifier rapidement les signaux de stress et d'alerte
- Comprendre l'impact du stress sur vos capacités cognitives
- Sortir des mécanismes de surcharge et d'épuisement
- Mettre en place des méthodes concrètes et durables
- Retrouver efficacité, concentration et plaisir au travail

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Dans les environnements scientifiques et techniques, l'intensification des flux d'informations, l'exigence de réactivité et la pression des résultats augmentent fortement la charge mentale. Le stress devient alors un facteur majeur de perte d'efficacité, de fatigue et de démotivation.

Cette formation vous permet de comprendre ces mécanismes et surtout d'agir pour retrouver de la maîtrise, de la clarté et un fonctionnement plus serein.

Parce que le stress ne se résout pas seul. En deux jours, vous repartez avec des outils concrets pour améliorer durablement votre quotidien professionnel.

/ MÉTHODOLOGIE

- › Alternance d'apports ciblés et d'exercices pratiques
- › Mises en situation et études de cas issus de votre réalité professionnelle
- › Outils simples, directement applicables dès le retour en poste
- › Participation active et échanges entre pairs

/ OBJECTIF

Repartir plus serein avec des solutions concrètes, adaptées à votre contexte

/ CONTENU PÉDAGOGIQUE :

LE STRESS : COMPRENDRE POUR AGIR

- › Autodiagnostic du stress
- › Repérer ses signaux faibles et ses déclencheurs
- › connaître les mécanismes du stress
- › Identifier ses effets sur l'attention, la mémoire et la prise de décision

LES BONNES PRATIQUES POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE

- › Mieux se connaître
- › Adapter sa communication aux différents profils de personnalité
- › Gérer son temps et s'organiser face à la surcharge
- › Faire face aux situations de tension (interactions difficiles, prises de parole, objections)
- › S'approprier des techniques de récupération mentale
- › Prendre du recul pour réguler la pression



DURÉE

2 jours
14 heures



SESSIONS

- 23 et 24 novembre 2024
en présentiel à
Lyon



FRAIS D'INSCRIPTION (DÉJEUNER INCLUS)

1 325 € 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