

obe a



VENDREDI 7 FEVRIER 2025

www.obea.fr

Faire face à la pression

OBJECTIFS

- Comprendre son fonctionnement par rapport à la pression
- Apprendre à réagir sereinement aux situations critiques
- S'approprier des techniques de gestion du stress

PUBLIC

Tout public

PROGRAMME

1- Comprendre son mode d'organisation

- La charge de travail et la structuration d'une journée
- Son fonctionnement et celui de l'équipe
- Le rapport à la hiérarchie

2- Auto-diagnostic du vécu des situations pressantes

- Les sources de tension
- Les situations de pressions paralysantes
- Stress ou adrénaline ?
- Évaluation de son niveau de stress actuel

3- Adapter son comportement face aux pressions

- Identifier et arbitrer ses priorités
- Gérer les surcharges de travail
- Organiser son temps pour éviter les situations de stress
- Prendre du recul
- Savoir exprimer ses émotions
- Optimiser sa résistance aux sollicitations

4- Évacuer le stress

- Utiliser la respiration pour évacuer le stress
- Extérioriser le trop plein émotionnel
- Se détendre pour :
 - Améliorer l'état psychique et physique
 - Se contrôler
 - Se concentrer
- Prendre du recul et se mettre en perspective positive
- Echanger et s'ouvrir aux autres
- Revoir son mode d'organisation pour gagner en efficacité

TOUTES LES SESSIONS