



GÉRER LA PRESSION ET LES ÉMOTIONS EN SITUATION PROFESSIONNELLE EXIGEANTE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier et comprendre ses réactions sous pression.**
- **Gérer ses émotions** pour maintenir efficacité et performance.
- **Adopter des stratégies professionnelles** pour rester serein et assertif.



Prix

INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant gérer pression et émotions**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre la pression et ses effets

Apports théoriques sur stress, émotions et performance, échanges d'expériences

2. Identifier ses réactions émotionnelles

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Gérer les émotions pour performer

Jeux pédagogiques, simulations, techniques de régulation, plan d'actions individuel

4. Renforcer la résilience et l'efficacité durable

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert en contexte professionnel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid




**POSSIBLE
SUR
MESURE**


**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**


**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**