

# Efficacité professionnelle

Gérez votre stress pour être plus efficace

Cette formation permet de gagner en efficacité par une meilleure maîtrise de son savoir-être en milieu professionnel. Les méthodes abordées vous amèneront à améliorer votre relationnel grâce à une meilleure maîtrise de leurs émotions.

dates de la formation

Dates sur-mesure – Nous contacter

Objectifs

- Gérer ses émotions pour avoir les bons réflexes en situation difficile
- Repérer les situations de stress dans le travail
- Savoir faire face au stress pour améliorer son efficacité

## **Savoir analyser son état de stress pour le dépasser**

- Les critères et « équivalents critères
- Les aptitudes de l'intelligence émotionnelle
- Agir sur ses stressseurs
- Détecter ses signaux d'alerte

## **Savoir se ressourcer**

- Utiliser la technique de l'ancrage de ressources
- Se détendre par la relaxation et la respiration consciente
- Se fixer des objectifs de bien-être

## **Apprendre à maîtriser ses émotions**

- Maîtriser ses positions de perception
- Renforcer son image positive
- Développer sa méthode anti-stress

## **Apprendre à agir positivement**

- Savoir refuser quand il le faut
- Prendre de la distance dans la perception des situations
- Eviter les conflits par transactions positives avec l'autre

## **Eviter les conflits par transactions positives avec l'autre**

Savoir se protéger à long terme

- Définir ses projets professionnels
- Analyser son capital et son énergie
- Définir son système de valeurs

Méthodes pédagogiques

- Animation participative
- Exercices pratiques

durée

2 jours

prix

Intra : 1 700 € HT la journée

En présentiel

Sur-mesure : nous contacter

[intra : nous contacter](#)

intervenant

Conseil en Développement Personnel

public

Toute personne souhaitant optimiser son organisation et son bien-être au travail

**Aucun pré-requis**

## Formulaire d'inscription

Nom

Prénom

Email

Téléphone

Nom de l'entreprise

Intitulé du poste

Thème de la formation

Choisissez votre type de formation : Choisissez votre type de formation : ☐ Inter-entreprise  
☐ Intra-entreprise

Message

Envoyer

[Télécharger le bulletin d'inscription](#)

**Inscrivez-vous à la newsletter**

Aptitudes RH vous enverra les dernières actualités de son activité.

## Message de succès

E-mail

[Je m'abonne](#)

## Contactez-nous

### Téléphone

+33 (0)4 69 84 77 36

### Adresse

Immeuble Le Fontenoy  
96 bd Marius Vivier Merle 69003 Lyon