

## Anticiper pour agir face à la pression au quotidien

Date : 7-8 avril 2025

Lieu : DR1-Villejuif

Nombre de stagiaires : 10

### Objectifs

- - Identifier ses sources de pression pour agir au bon endroit
- Prendre du recul face à la pression liée à l'urgence et à la surcharge d'activité
- Alléger la pression à très court terme pour retrouver sa sérénité et concentrer son énergie sur l'essentiel
- Mieux gérer son stress face à la pression au quotidien
- Communiquer avec son entourage professionnel pour renforcer son efficacité et limiter les sources de pression

NB : Le contexte sanitaire nous contraint à limiter le nombre de participants aux sessions de formation. Dans l'éventualité où la formation serait proposée à distance, vous serez immédiatement contacté.e.

### Public visé

- 

### Modalités pédagogiques

- 

### Programme

- 1 - Prendre du recul face à la pression du quotidien
  - Identifier ses réflexes personnels face à la pression
  - Identifier les sources de pression dans son contexte professionnel

- Reprendre le contrôle en cas de turbulence, physiquement et mentalement
- Garder le cap sur la valeur ajoutée de sa mission
- Se donner des critères d'arbitrage pour gérer le volume d'activité et l'urgence des délais et pour faire des choix de priorités justes

## 2 - Utiliser 6 outils pour alléger la pression à très court terme tout en faisant l'essentiel

- Le désengorgement de l'agenda : retrouver de l'oxygène pour l'essentiel
- La chronobiologie : Respecter ses rythmes et optimiser sa charge mentale
- Les règles de zen-performance : Avancer avec constance sur l'essentiel
- La méthode LIMITER : faire l'essentiel chaque jour en respectant une amplitude de travail raisonnable pour préserver son énergie
- La focalisation sur un seul objectif : Gagner en efficacité sur les activités importantes
- La gestion des imprévus : agir avec anticipation et discernement

## 3 - Mieux gérer son stress face à la pression au quotidien

- Bousculer ses croyances pour reprendre le pouvoir
- Reconnaître les signaux et les phases de stress pour réagir à temps
- Renforcer sa résistance à la pression en clarifiant sa marge de manœuvre et en prenant soin de son énergie au quotidien
- Utiliser des techniques pour rester clairvoyant en situation de pression : « crise de calme », lâcher-prise grâce à la visualisation

## 4 - Communiquer pour renforcer son efficacité et limiter les sources de pression

- Proposer un nouveau fonctionnement à un collègue qui n'anticipe pas ou multiplie les interruptions
- Oser dire non avec discernement et diplomatie
- Réviser les priorités en accord avec son manager
- Développer son sentiment d'efficacité personnelle pour être encore plus performant sans effort

## Conditions d'inscription

Date limite d'inscription : 07/03/2025

Inscription : <https://formation.ifsem.cnrs.fr/>



Renseignements :  
[ifsem-formation.contact@cnrs.fr](mailto:ifsem-formation.contact@cnrs.fr)