



# ORGANISME DE FORMATION AUX TECHNOLOGIES ET METIERS DE L'INFORMATIQUE

## Formation Anticiper pour agir face à la pression du quotidien

Réduire le stress lié à la surcharge d'activité et à la pression de l'urgence

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92

TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07

E-MAIL : inscription@hubformation.com

Gérer l'urgence devient la norme. Il faut agir de plus en plus vite, être toujours plus réactif. La charge de travail pèse parfois plus lourd que ce que nous sommes capables d'assumer. La formation "Anticiper pour agir face à la pression du quotidien" vous permettra de vous approprier des méthodes et outils pour réduire à très court terme la surcharge d'activité et mieux résister à la pression de l'urgence. Elle vous permettra de retrouver une forme de sérénité au travail tout en vous aidant à concentrer votre énergie sur les priorités de votre fonction.

Référence	G6570
Durée	2 jours (14h)
Tarif	1 590 €HT
Repas	40 €HT(en option)

### Objectifs

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

### Public

- | Toute personne désirant travailler de façon plus sereine dans un contexte de surcharge d'activité et de pression des urgences

### Prérequis

- | Aucun

### Programme de la formation

#### 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 manoeuvre et en

### SESSIONS PROGRAMMÉES

#### A DISTANCE (FRA)

- du 12 au 13 mai 2025
- du 5 au 6 juin 2025
- du 3 au 4 juillet 2025
- du 26 au 27 août 2025

#### PARIS

- du 14 au 15 mai 2025
- du 16 au 17 juin 2025
- du 26 au 27 juin 2025
- du 10 au 11 juillet 2025

#### LILLE

- du 19 au 20 juin 2025
- du 16 au 17 octobre 2025

#### LYON

- du 10 au 11 juin 2025
- du 12 au 13 novembre 2025

[VOIR TOUTES LES DATES](#)

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

### **Méthode pédagogique**

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

### **Méthode d'évaluation**

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

---

### **Suivre cette formation à distance**

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

| Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.

| Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.

| Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.

| Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.

| Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).

| Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.

| Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.

| Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.

| Horaires identiques au présentiel.

---

### **Accessibilité**



Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.