Gérer la pression du quotidien

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2286197F — Mise à jour : 15 janvier 2026

Organisme responsable : **AGIPLUS**

Présentation de la formation

Objectifs

Comprendre ses réactions face à la pression et l'urgence
Maîtriser la Gestion des Modes Mentaux (GMM) pour réduire son niveau de stress
Apprendre à s'organiser et optimiser son emploi du temps pour s'éviter du stress inutile
Initier des changements de comportement favorables à long terme

Programme

Se connaître face au stress et à la pression
Reconnaître les symptômes du stress et de la pression
Identifier les origines de la pression : facteurs personnels et origines structurelles
Repérer ses signaux d'alerte et les effets de la pression : physiques, intellectuels, émotionnels
Reconnaître ses sensations, ses émotions et ses besoins pour mieux les satisfaire et évacuer la pression
Apprendre au quotidien à se détendre, à se relaxer par la respiration Renforcer sa confiance en soi par des bilans réguliers et objectifs Élaborer son programme d'exercices corporels pour prévenir et évacuer les tensions
Mise en situation : travail sur la respiration pour se relaxer rapidement
Anticiper la pression et mieux s'affirmer en situation de stress
Anticiper la charge de travail dans son organisation pour limiter les situations d'urgence
Savoir dire non quand c'est nécessaire
Réagir face à un mécontentement, un imprévu
Recadrer de façon assertive
Affirmer son point de vue, transmettre un message difficile
Capter les états de son interlocuteur : observer, écouter, développer sa capacité d'empathie... pour se positionner à la bonne distance Agir c'est aussi prévenir
Gérer la pression du quotidien
Lâcher prise
Lâcher prise sur le passé, les insatisfactions du passé, les croyances, les messages contraignants, les habitudes
Accepter de ne pas tout gérer et maîtriser
Se donner des permissions et des signes de reconnaissances pour renforcer sa confiance en soi
Prendre du recul sur soi, son environnement professionnel et les événements
Définir clairement son champ d'action et de responsabilités pour lâcher ce qui ne dépend pas de soi
Rester maître de soi face à la pression
Élaborer sa stratégie de gestion de la pression
Pratiquer les techniques de communication non violente Augmenter son aisance corporelle pour ne pas trahir son stress Prendre conscience de ses mouvements pour mieux les maîtriser Être maître de sa voix pour réduire l'expression du stress
Établir un contact rassurant
Utiliser sa respiration pour se détendre
Avoir recours à des techniques de gestion de la pression efficaces

Transformer ses émotions en énergie positive

S’entraîner à la relaxation flash

Pratiquer la visualisation pour se préparer aux situations difficiles Trouver la bonne distance face à ses interlocuteurs en utilisant la synchronisation

Recentrer son énergie

Connaître les bons réflexes pour récupérer

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Aucun prérequis	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2175181S	Présentiel	Camoël	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #2286197F