

Lutter contre l'épuisement professionnel

► Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les signes d'épuisement professionnel
- Gérer ses émotions au travail
- Communiquer de façon assertive

Public : Cadre et manager international, chargé.e de projet, cadre et dirigeant, consultant.e, responsable des opérations et toute personne souhaitant améliorer sa capacité à gérer les situations stressantes et imprévues dans son environnement professionnel..

Taille du groupe : Formation intra ou inter entreprise pour 2 personnes minimum afin d'assurer un suivi personnalisé.

Prérequis : Aucun

► Modalités de déroulement

En présentiel en inter ou en intra	2 jours soit 14 heures	Lieu : France	Tarif : En inter- : 1130€ / personne* En intra- : devis sur demande*
---------------------------------------	---------------------------	------------------	--

*Prise en charge possible Opco et France Travail



► Modalités et moyens

Modalité d'inscription

Sur www.arkadia-formation.fr : validation de l'inscription après validation des prérequis et du profil de l'apprenant (par téléphone ou mail) puis signature du devis et de la convention de formation.

Matériel nécessaire

Aucun

Modalités d'évaluation

- Mises en situation
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation
- Questionnaire quelques semaines plus tard, en ligne, sur le transfert des acquis

Personnes chargées du suivi pédagogique et technique

- Le formateur
- La conseillère pédagogique

Moyens de suivi administratif

- Convention de formation
- Programme détaillé
- Emargement
- Certificat de réalisation

Moyens utilisés pour la formation

- Démonstrations du formateur
- Mises en pratique du stagiaire
- Vidéoprojecteur
- Accès internet



► Modalités et moyens

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et méthodologiques
- Mises en pratique pour expérimenter les techniques et outils
- Les apports pratiques du formateur "Expert"
- Supports pdf envoyés par mail après la formation

Modalités de suivi et d'assistance

- Session en présentiel puis par mail si besoin avec le formateur
- Suivi et assistance par la conseillère pédagogique.

Nature des travaux demandés aux stagiaires

Mises en pratique

Conditions de réponse

Réponse en 48h maximum (hors week-end et jours fériés)

► Formateur : Antoine AUDIBERT

Antoine, ingénieur diplômé de l'E.S.T.P. en 2018, excelle dans la gestion de projets internationaux pour des entreprises telles que Vinci, Auchan et AIA Management, avec des budgets dépassant souvent les 100 millions d'euros. En parallèle, il a fondé "Droledesensibles", une communauté en ligne où plus de 24 000 membres trouvent un espace sûr pour s'exprimer.

Il a personnellement guidé plus de 1600 personnes, organisé plus de 200 événements et établi des partenariats solides avec des institutions renommées telles que le Parlement Européen, Caritas et Technology. Sa renommée en gestion émotionnelle et en communication non violente en fait un leader respecté et un expert en prise de parole.



Programme détaillé

Lutter contre l'épuisement professionnel

Jour 1 : Gestion de la frustration pour réduire les conflits

- Simulation et étude cas de situations professionnelles stressantes
- Exercice de régulation émotionnelle dans les situations professionnelles stressantes
- Mettre en œuvre une procédure de relaxation d'urgence
- Apprentissage des fondements de la communication non violente
- Analyse de cas et pratique de la Communication non violente en situations professionnelles
- Apprentissage de la formulation et des questions ouvertes pour mieux désamorcer les conflits

Alternance de théorie et de phases pratiques.

Jour 2 : Cultiver l'assertivité et le lâcher-prise pour une meilleure performance

- Mettre en œuvre une communication assertive dans des situations professionnelles stressantes
- Mettre en œuvre une communication synthétique pour transmettre efficacement les informations
- Apprentissage de son langage non verbal et réajustement
- Mettre en œuvre une procédure pour garder son sang-froid en cas de critiques

Exercice pratique basé sur un cas concret (à définir en fonction des besoins) avec apports théoriques complémentaires.