

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..

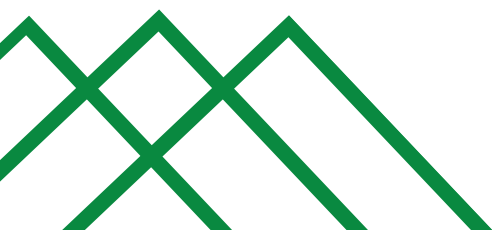
Taille du groupe : Formation intra ou inter entreprise pour 2 personnes minimum afin d'assurer un suivi personnalisé.

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

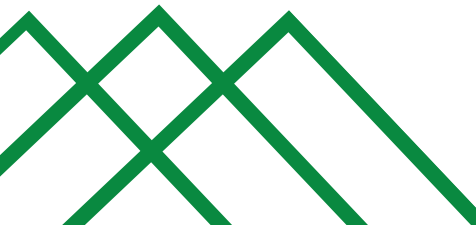
Personnes chargées du suivi pédagogique et technique

- 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)

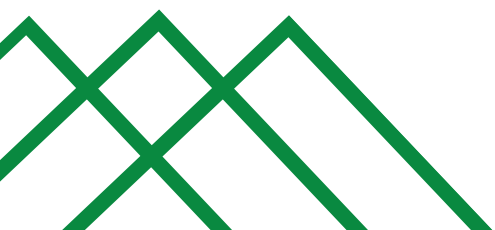
► Formateur : Antoine AUDIBERT

Ancien maître d'œuvre sur des projets complexes à forts enjeux, **Antoine Audibert** accompagne aujourd'hui les dirigeants, entrepreneurs, cadres et professions libérales à renforcer leur posture d'autorité, clarifier leurs décisions et structurer un cadre de pilotage durable.

Son approche relie trois dimensions rarement travaillées ensemble : la régulation du système nerveux, la communication sous pression et le pilotage opérationnel.

L'objectif : aider les profils à haute responsabilité à sortir du flou, de la suradaptation, de la justification ou du contrôle excessif, pour reprendre la main sur leurs décisions, leurs priorités, leurs relations à enjeux et leur organisation.

Antoine travaille sur des situations concrètes : décisions reportées, messages difficiles, délégation, recadrage, conflits, argent non piloté, limites, posture managériale et stabilité émotionnelle sous pression. Suivi par plus de 50 000 personnes sur les réseaux, Antoine porte une conviction centrale : un leader performant n'est pas celui qui contrôle tout, mais celui qui sait créer un cadre clair, stable et respecté.



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.