

GERER LA PRESSION MANAGERIALE

Ce que vous vivez

Entre les objectifs toujours plus nombreux, les moyens contraints, les décisions floues, les équipes en tension et les urgences qui s'empilent... Il devient difficile de tenir dans la durée sans y laisser son énergie, sa clarté ou sa motivation. Le stress managérial n'est pas un problème de fragilité individuelle. C'est un signal. Et il existe des leviers pour y faire face. Cette formation vous permet de comprendre ce qui vous épuise, d'identifier ce que vous pouvez changer (et ce que vous devez lâcher), et de poser un cadre personnel et professionnel plus solide, plus lucide... et plus serein.

Pour qui

Managers et cadres de la fonction publique confrontés à une charge mentale élevée, à des tensions relationnelles, à une fatigue professionnelle ou à une difficulté à tenir dans la durée.

2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

1 390 € HT

Objectifs de la formation

- Identifier les causes concrètes de son stress dans son contexte de travail
- Agir sur ses marges de manœuvre réelles
- Mieux gérer ses émotions dans les situations tendues
- Mettre en place des routines de récupération et de recentrage efficaces
- Construire un programme personnel de protection contre le stress

Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic managérial
- Apports ciblés
- Echanges entre pairs et analyse de situations vécues
- Jeux de rôles & mises en situation
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

Modalités d'évaluation

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des mises en situation
- Retour croisé sur les pratiques managériales

POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER

59 Rue Claude Chappe
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

SAS au capital de 7 500€

SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034

Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378

www.excellensformation.com

Contenu de la formation

Comprendre la pression managériale dans un contexte public

- Identifier les sources de stress systémiques : injonctions paradoxales, réformes, silos, surcharge
- Faire le lien entre positionnement hiérarchique et exposition au stress
- Reconnaître les signaux faibles de surmenage ou d'épuisement

Décrypter ses réactions personnelles au stress

- Stress aigu ou chronique : comprendre ses mécanismes
- Symptômes physiques, cognitifs, émotionnels, relationnels
- Auto-diagnostic : comment réagissez-vous à la pression ?

Reprendre prise : ce que je peux changer, ce que je dois ajuster

- Identifier ses zones d'impact et ses zones de non-contrôle
- Clarifier ses priorités : urgent vs important
- Réévaluer ses pensées automatiques et croyances limitantes

Renforcer sa stabilité intérieure dans les situations tendues

- Techniques de respiration, régulation émotionnelle, ancrage corporel
- Apprendre à dire non, à poser des limites, à demander du soutien
- Pratiquer l'assertivité dans des situations de tension

Agir sur les relations et les attentes de son environnement

- Gérer les tensions avec la hiérarchie ou les équipes
- Clarifier les attentes implicites, recadrer sans s'épuiser
- Poser un cadre clair et sécurisant pour soi et pour les autres

Construire son programme personnel d'équilibre managérial

- Ritualiser la récupération, la prise de recul, les points d'alerte
- Mettre en place un plan d'action réaliste, applicable dans son quotidien
- Intégrer les bonnes pratiques dans la durée

Profil de l'intervenant

Spécialiste de la prévention des risques psychosociaux et du développement managérial dans la fonction publique.

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.

POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER

59 Rue Claude Chappe
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

Organisme certifié Qualiopi
sous le n°2020/89914.1
pour les actions de formation.

SAS au capital de 7 500€
SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034
Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378
www.excellensformation.com