

## Faire face à la pression

### Participants à l'atelier

- managers et autres personnes appelées à faire face à la pression
- 3 à 6 participants

### Objectifs de l'atelier

- offrir aux participants les moyens de faire face à la pression de façon performante
- répondre aux besoins individuels, spécifiques de chacun des participants

### Programme de l'atelier

- faire la distinction entre pression et stress
- différencier entre pression objective et subjective
- saisir le lien entre émotions et niveaux de pression
- identifier les situations génératrices de pression
- faire face à une absence de pression
- faire face à une pression relativement faible
- faire face à une pression relativement forte
- faire face à une pression excessive
- comprendre votre relation naturelle à la pression
- trouver la pression nécessaire pour agir
- gérer la pression objective de votre environnement
- diminuer artificiellement la pression subjective
- augmenter artificiellement la pression subjective
- découvrir la relation à la pression des autres
- exercer une pression adaptée sur les autres

### Préparation et suivi de l'atelier

- travail préparatoire à réaliser individuellement dans les 10 jours précédant l'atelier
- suivi individuel (crédit de deux heures de coaching, utilisable de façon flexible)

### Dates de l'atelier (deux journées consécutives)

- dates à déterminer d'entente avec les participants

### Horaires de l'atelier

- 9h00 à 17h00 (accueil dès 8h30)

### Lieu de l'atelier

- salle de formation de Boujol Formation & Conseil, ch. des Curtils 2, 1261 Le Vaud