



Email: info@smartfuture.tn



Téléphone : (+216) 70 100 500

## L'épuisement professionnel ou le Burn out

2023

2 jours

+ 20 ANNÉES  
d'expériences  
à votre service

Smartfuture

FORMATION



**Smartfuture**

Business | Education | Training | Solutions



[www.smartfuture.tn](http://www.smartfuture.tn)

[@](#) [f](#) [v](#) [in](#) / smartfuture.official

Adresse : 47 Av. Mouaouia IBN ABI SOFIANE, EL MENZAH VI, 2091 ARIANA, TUNISIE

## Durée:

2 jours

## Formations dirigées par un instructeur

## Objectif

- Assimiler l'agissement de la pression et du stress afin de conduire ses émotions
- Préciser le niveau de pression et distinguer l'origine de ce stress
- Relativiser afin d'admettre son fonctionnement et réviser son attitude
- Profiter à canaliser la pression pour récupérer rapidement

## Profil population cible

- Managers, cadres et toutes personnes souhaitant acquérir des outils pour gérer la pression au quotidien

## Examen de certification

N/A

## Prérequis :

Il est recommandé de maîtriser le Français pour suivre la formation gérer la pression pour éviter le burn out



PROGRAMME



## Plan du cours

### Module 1

#### Déduire l'impact de la pression sur sa physiologie et son énergie

- Le stress : son analyse, ses différentes actions et ses sources pour mieux le comprendre
- Assimiler ses effets directs ou indirects sur le physique, la psychologie, les comportements, et la condition intellectuelle de l'Homme
- Séparer stress et burn out en examinant sa capacité à gérer son stress

### Module 2

#### Déterminer le niveau et l'origine de son stress

- Réaliser son auto-diagnostic et débriefing collectif
- Révéler ses propres signes précurseurs de stress
- Raisonner sur les contextes qui provoquent la pression pour amener une démarche positive

PROGRAMME



## Module 3

### Distinguer les origines internes et externes de son stress

- Incorporer la réalité objective sur son adaptation à manager le stress et voir une situation
- Faire un bilan sur ce qui dépend de moi et ce qui ne dépend pas de moi
- Distinguer ses moyens d'action pour entamer une dynamique

## Module 4

### Les habitudes à adopter

- S'exercer avec des exercices réflexes comme la respiration, la détente flash afin d'évacuer les tensions et regagner son calme
- Avoir des outils pour chambouler le mauvais stress en stress positif
- Avoir des outils pour canaliser l'énergie d'une journée courante de travail et celle d'une journée terrible en appliquant sa propre stratégie d'équilibre
- Apprendre à canaliser ses émotions

PROGRAMME





Smartfuture



Make it  
happen...



*« we do it with quality »*

    /smartfuture.official