EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Pression du quotidien : repérer les signaux, anticiper les pics et reprendre la main

La charge arrive rarement de façon régulière. Elle s'accumule par vagues, souvent prévisibles, et se transforme en tension parce que rien n'a été anticipé : pas de marge dans le planning, pas d'alerte donnée à temps, pas de solution de repli. La pression est alors subie et chacun encaisse jusqu'au moment où quelque chose lâche. Deux jours pour identifier ses propres signaux d'alerte, cartographier les pics de charge prévisibles, préparer des réponses avant que la situation ne se tende et apprendre à alerter et à négocier en amont plutôt que dans l'urgence.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 650 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Collaborateurs et managers exposés à des variations de charge fortes à des délais courts et à des sollicitations imprévues.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Repérer ses signaux personnels de montée en tension
- Cartographier les pics de charge prévisibles de son activité
- Préparer des réponses opérationnelles avant la période de tension
- Alerter sa hiérarchie sur une surcharge avec des éléments factuels
- Mettre en place des pratiques de récupération applicables en journée

03 Programme détaillé

M1 Comprendre ce qui monte

- Distinguer la charge et la tension
- Mécanismes de la réaction de tension
- Signaux physiques cognitifs et relationnels
- Facteurs déclenchants propres à son poste
- Effets de la tension sur la décision
- Repères d'alerte personnels
- À retenir : La tension devient coûteuse quand elle s'installe sans période de récupération intercalée.

M2 Voir venir
- Anticiper les périodes prévisibles
- Cartographie des pics de charge sur l'année
- Repérage des échéances récurrentes
- Identification des dépendances externes
- Signes annonciateurs d'un dérapage
- Marges à préserver en amont
- Cas pratique : Chaque participant construit le calendrier de charge de son poste et repère les trois périodes critiques.

M3 Préparer les réponses
- Décider à froid plutôt qu'à chaud
- Scénarios de repli par type de pic
- Priorités à maintenir et activités à suspendre
- Appuis mobilisables en interne
- Alerte hiérarchique argumentée et chiffrée
- Négociation de délais en amont
- Mise en situation : Entretien d'alerte joué face à un responsable qui conteste l'évaluation de la charge.

M4 Récupérer et durer
- Tenir sur la longueur
- Micropauses et coupures efficaces
- Rôle du sommeil et de l'activité physique
- Séparation entre temps de travail et temps personnel
- Respiration et relâchement en situation
- Points de vigilance pour soi et pour l'équipe
- Atelier : Test en séance de trois techniques de relâchement courtes utilisables entre deux réunions.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 1 650 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr