



2
Jours

La prise de décision en situation de stress

dans **GESTION DU STRESS - GESTION DU STRESS / Réf : EFF-STR-09**

Objectifs de la formation

- Acquérir une aisance dans la prise de décision
- Gérer efficacement son stress
- Analyser les solutions à court terme et à long terme

Programme de la formation

A l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

Jour 1 - Matin

1. Analyser sa capacité à prendre des décisions

- Diagnostic : situation sans enjeux, avec de forts enjeux, gestion de crise
- Cerveau droit et cerveau gauche : décider avec rationalité ou avec son intuition
- Analyse des personnes impliquées ou à impliquer dans la décision

Jour 1 - Après-midi

2. Gérer son stress et ses émotions

- Identifier, accueillir et maîtriser la peur
- Analyser sa culpabilité et la dépasser
- Des outils pour gérer son stress

Jour 2 - Matin

3. Développer la confiance en soi

- Utiliser le questionnement juste pour clarifier une situation complexe
- Oser agir et accepter l'échec
- Apprendre à lâcher prise sur le perfectionnisme
- Trouver des points d'appui extérieurs pour validation définitive (managers, partenaires, ...)

Jour 2 - Après-midi

4. Choisir une option

- Explorer toutes les solutions possibles : brainstorming
- Innover et s'autoriser à créer des solutions nouvelles
- Définir des critères de décision à court terme vs à long terme

Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

Public cible

Toute personne devant prendre des décisions en situations stressantes

Pédagogie

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et ludique : mises en situation, jeux de rôles, échanges interactifs expérientiels.
- Autodiagnostic de son stress.
- Apports théoriques et méthodologiques.

Modalités d'évaluation



- Evaluation formative tout au long de la formation, sanctionnée d'une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques.
- Cette attestation sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation.

