

Formation Gérer efficacement les situations professionnelles difficiles

Développement personnel Efficacité professionnelle

Référence de la formation : **T007**

Villes : **Strasbourg, Mulhouse**

Stress au travail et pressions : formez-vous pour savoir faire face à une situation difficile.



**En présentiel ou Accessible
à distance**

Durée : **2 jours (14 heures)**

Tarif Inter : **990 € net**

[Tarif intra sur demande](#)

Mise à jour le 24 novembre 2025

Ce module vient compléter la [Formation Optimiser sa communication interpersonnelle à Colmar, Mulhouse, Strasbourg | CCI Campus](#)

Vous vivez une situation compliquée au travail ? Comment **vous adapter, vous préserver** et rester performant ?

Avec cette formation de 2 jours, apprenez à gérer votre énergie, à répondre à vos besoins et à exprimer vos émotions. Echangez en petit groupe et progressez ensemble. Mettez en place un **plan d'action adapté** à votre situation.

Cette formation vous donnera les clés pour **retrouver confiance, enthousiasme et efficacité professionnelle** !

Objectifs de la formation

- Apprendre à adapter son comportement dans un environnement professionnel
- Gérer efficacement les sources de pression
- Gérer les relations interpersonnelles
- Organiser son travail et gérer ses priorités

A qui s'adresse la formation ?

Public	Pré-requis
<ul style="list-style-type: none">• Toute personne souhaitant s'adapter à une situation professionnelle difficile	<ul style="list-style-type: none">• Aucun

Les points forts de la formation ?

Programme de la formation

1. Comprendre les situations difficiles en milieu professionnel

- Reconnaître le stress au travail (définition, causes et conséquences)
- Décoder les manifestations physiques, émotionnelles et psychologiques
- Clarifier les sources et niveaux de pression

2. Appliquer des méthodes pour faire face aux pressions professionnelles

- Identifier ses situations problématiques
- Trouver les techniques « clé » pour réguler les pressions
- Gérer son énergie au quotidien
- Adopter les techniques en lien avec les méthodes de relaxation

3. Préserver la confiance en soi

- Renforcer l'image positive de soi et des autres
- Retrouver son enthousiasme après une situation difficile
- Transformer ses problèmes en objectifs

4. Entretenir la performance au travail

- Apprendre à garder son calme, la détente par la cohésion cardiaque
- Répondre à ses besoins pour retrouver son équilibre
- Exprimer ses émotions de manière constructive
- Modifier ses schémas de pensées
- Lâcher prise lorsque nécessaire

5. Elaborer un plan d'action

- Définir ses objectifs et son plan d'action à partir de l'analyse de la situation
- Intégrer et appliquer de nouveaux outils pour plus d'efficacité

Modalités de la formation

Modalités pédagogiques

Démarche pédagogique, active et participative

Modalités d'organisation

Formation à distance ou en présentiel

Validation de la formation

Attestation d'évaluation des acquis
Attestation de suivi de formation

Évaluation des connaissances

Exercices pratiques / questionnaire

Chiffres clés

93 %

de recommandation en 2024

90.5 %

de satisfaction en 2024

7266

nombre de stagiaires en 2024