



Formations Transversales → Efficacité professionnelle

## Les Ateliers MB Formation

Pour accompagner les trajectoires publiques

# SE LIBÉRER DE LA SURCHARGE PROFESSIONNELLE

---

**3-4 mars 2008 / 13-14 novembre 2008**

### **Informations et inscriptions**

Virginie Thevenin

Laëtitia Beuf

Tél. 01 55 33 53 92

Mail : [ateliers@mbformation.com](mailto:ateliers@mbformation.com)

# ATELIER «SE LIBÉRER DE LA SURCHARGE PROFESSIONNELLE»

## PROGRAMME

**La fatigue nerveuse, le surmenage sont liés à certaines contraintes professionnelles, ainsi qu'à certains facteurs individuels. Le manque de temps génère souvent une montée en puissance du stress et certains états de tension sont à l'origine de grandes déperditions de temps.**

**Il existe des techniques aidant à faire diminuer la pression et à mieux gérer l'ensemble des contraintes professionnelles pour retrouver l'équilibre.**

**Maîtriser ses émotions, c'est avant tout savoir prendre du recul et décider de l'importance que nous voulons donner aux choses et aux événements qui nous arrivent.**

### PUBLIC

Toute personne éprouvant des difficultés à gérer la charge professionnelle et / ou se trouvant en situation de surmenage.

### OBJECTIFS

**1 - Comprendre les différents facteurs** à l'origine du stress et du surmenage professionnels

**2 - Mobiliser des techniques simples et pratiques** pour retrouver son équilibre :

- Définir ses priorités
- Se recentrer en adoptant une vision et une attitude justes vis-à-vis de son environnement professionnel

**3 - Adopter de nouvelles attitudes au travail :**

- Analyser les dynamiques relationnelles en présence
- Savoir se positionner face à la hiérarchie, ses collaborateurs, ses collègues

### CONTENU

- ✓ Définition et mécanismes de survenue du surmenage
- ✓ Techniques de prise de recul : lâcher-prise, visionning
- ✓ Facteurs psychologiques : faire diminuer la pression dûe à soi-même
- ✓ Facteurs relationnels : se positionner et redéfinir des attitudes et des comportements adéquats
- ✓ Gagner en autonomie dans un système porteur de pressions pour retrouver son équilibre

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- ✓ Exercices pratiques et apports théoriques
- ✓ L'apprentissage se réalise sous forme d'exercices individuels ou en groupe, de bilans personnels et de réflexions partagées.

#### CET ATELIER RESPECTE LES RÈGLES DE

- **Respect** des participants, de ce qu'ils expriment et de leurs limites personnelles. Il n'y a pas d'obligation, à tout moment un participant peut exprimer le souhait de ne pas participer à un exercice.
- **Confidentialité** de tous les échanges : les participants s'engagent à ne pas divulguer ce qui peut être dit ou vécu au sein de l'Atelier.
- **Ecoute** : ces Ateliers sont des lieux qui privilégient l'écoute et une attention particulière à chacun.
- **Neutralité** : le formateur veille à ce qu'aucun jugement ne soit porté.

**En participant à cet Atelier vous vous engagez à respecter ces 4 règles.**

### **INTERVENANTE**

Cet Atelier est animé par une consultante-coach en relations humaines et gestion du stress.

### **DATES ET HORAIRES**

Cet Atelier se tiendra sur 2 journées. 2 sessions au choix :  
**3 et 4 mars 2008 ou 13 et 14 novembre 2008**

### **LIEU**

Cet Atelier se déroulera à Paris, dans nos locaux :  
5 rue Cadet à Paris (9e arrondissement)

Accès : au cœur de Paris, à proximité des gares du Nord, de l'Est et Saint-Lazare.

RER : Gare du Nord – Lignes B et D

Bus : n° 26, 32, 42, 43, 49

Métro : Cadet (ligne 7) / Grands Boulevards (lignes 8 et 9)  
Notre-Dame de Lorette (ligne 12)

Plan d'accès à nos locaux disponible sur demande.

### **TARIF**

2 jours : 970 €HT



## BULLETIN D'INSCRIPTION

### EMPLOYEUR

Organisme : .....

Service gestionnaire : .....

Nom de l'interlocuteur : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Téléphone : .....

Fax : .....

Adresse e-mail : .....@.....

.....

### IDENTITÉ DU STAGIAIRE

Mme, Mlle, M., : ..... Prénom.....

Adresse personnelle : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Téléphone : .....

Fax : .....

Adresse e-mail personnelle : .....@.....

Adresse e-mail professionnelle : .....@.....

Fonction occupée : .....

Service : .....

Inscrit l'agent ci-dessus désigné à l'Atelier :

**Se libérer de la surcharge professionnelle :**

3-4 mars 2008 > 970 Euros HT

13-14 novembre 2008 > 970 Euros HT

MB Formation, organisme de formation agréé, vous adressera une convention de formation en double exemplaire. Votre facture vous sera envoyée une fois la prestation effectuée. Ce bulletin d'inscription vaut bon de commande. Toute inscription annulée entraîne le remboursement des frais engagés par MB Formation, soit : pour une annulation 21 jours et plus avant le début de la formation : 30% du coût du stage ; pour une annulation moins de 21 jours avant : la totalité du coût du stage.

Nom et fonction du signataire décisionnaire :

Date, signature et cachet :