

AGIR SANS STRESS

Grâce aux neurosciences, la compréhension du stress psychosocial évolue : il s'agit d'un signal d'alarme visant à alerter le cerveau d'un manque d'adaptation à une situation. L'identifier, le comprendre et le gérer est indispensable, chez soi comme chez l'autre.

Les principes fondateurs de cette formation

1. Le stress psychosocial est un précieux indicateur d'inadaptation à une situation
2. Le stress fonctionne comme un angle mort diminuant nos capacités cognitives (percevoir, analyser, raisonner, décider)
3. Entrepreneur, dirigeant, manager, collaborateur : nous sommes tous confrontés au stress. L'identifier chez soi et les autres permet de communiquer plus efficacement et d'agir sereinement.

Durée et articulation de la formation : 1 jour soit 7 heures (9h30/13h - 14h/17h30)

Publics : toute personne souhaitant agir face au stress

Formats : inter ou intra entreprise

Prérequis : aucun

Modalités : format « inter entreprise » : en distanciel (Google Meet) – format « intra entreprise » : dans les locaux du client

Délais d'accès : variable selon le format (« inter entreprise » : dès que le nombre de participants est supérieur ou égal à 4 personnes – « intra entreprise » : selon l'agenda du client et celui de l'organisme de formation)

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : nous ferons appel à notre partenaire AGEFIPH pour nous indiquer la solution pédagogique la plus adaptée

Qualité et indicateurs de résultats : Évaluation orale, implication des participants aux exercices et aux analyses des cas pratiques. Taux de satisfaction des apprenants. Taux de retour des enquêtes.

Objectif général de cette formation :

Agir sur son stress et celui des autres afin de mieux communiquer et prendre des décisions adaptées.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre l'origine et les différentes sortes de stress (stress physiologique et stress psychosocial)
- Reconnaître les signaux verbaux et comportementaux des 3 stress (fuite, lutte, inhibition)
- Appliquer un protocole de gestion selon chaque type de stress

Janvier 2024

Contenus des séquences guidées de la première demi-journée

- **Ice breaker**
 - Présentations croisées
 - Votre météo du jour
 - Attentes de la demi-journée
- **La découverte du stress**
 - Le stress physiologique : fuite, lutte, inhibition (fonctions et caractéristiques)
 - Le stress psychosocial : les 3 familles d'émotions associées (fonctions et caractéristiques)
 - Le stress et les neurosciences : un signal d'inadaptation à la situation
- **Ateliers pratiques**
 - Etude d'une situation stressante (en groupe) : contexte – symptômes du stress – diagnostic du type de stress avec le participant – protocole de gestion du stress – retour d'expérience
 - Etude d'une situation stressante (en sous-groupes) : deux participants/acteurs - un témoin/observateur ;
 - Analyse et retour d'expérience en groupe

Contenus des séquences guidées de la deuxième demi-journée

- **Ice breaker**
 - Mise en mouvement (Échauffements tête – cœur – corps)
 - Attentes de la demi-journée
- **La boîte à outils (issus des neurosciences)**
 - Théorie : le traitement de l'information du cerveau et ses 6 dimensions
 - Présentation d'outils pour réduire le stress (le sien, celui d'autrui)
- **Ateliers pratiques**
 - Utilisation des outils selon les sujets stressants (en sous-groupes avec deux participants/acteurs - un témoin/observateur)
 - Analyse et retour d'expérience en groupe
- **Retours d'expérience**
 - Auto-évaluation
 - Partage des expériences
 - Bilan de la formation (suite et perspectives)

Formateur

Jean Luc Traineau

Coach, formateur et dirigeant de Social Globe, Jean-Luc Traineau intervient auprès des chefs d'entreprises, entrepreneurs, managers et collaborateurs autour des sujets liés à la prospection et réputation sociale (LinkedIn), à la prise de décision, à la gestion du stress, à l'engagement au travail.

Référent Qualité, Pédagogique et Handicap Social Globe (Tél. : 01 42 00 45 15)

Moyens pédagogiques et techniques

- Séquences guidées
- Travaux individuels et/ou par sous-groupe
- Mises en situation et jeux de rôles
- (Quiz en salle)
- Transmission des outils

Prix : « inter entreprise » : 450 €/participant – « intra entreprise » : 1 400 € la journée (7h)

Janvier 2024