

- Cette formation à destination des salariés leur permet de diagnostiquer leur niveau de stress, d'identifier leurs sources de stress au travail et enfin, de trouver des solutions adaptées pour réussir à mieux gérer les situations professionnelles tendues.
- A l'issue de cette formation, les salariés auront des « clés » pour mieux gérer leur stress au travail, ils pourront ainsi être plus à l'aise dans leur environnement professionnel et pourront limiter l'impact émotionnel lié au stress

### Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress
- Diagnostiquer son niveau de stress
- Identifier ses sources de stress
- Apprendre à mieux gérer les situations de stress professionnel

### Public concerné

- Salariés confrontés à des situations professionnelles stressantes
- Salariés ayant des difficultés à gérer leurs émotions / leur stress
- Salariés devant gérer des conflits
- Managers confrontés aux pressions et/ou souhaitant aider leurs équipes à gérer leur stress
- Tout collaborateur souhaitant gagner en sérénité professionnelle

### Pré-requis

- Forte volonté et implication personnelle sont nécessaires pour dégager tous les bénéfices de cette formation
- Préparer au moins 2 situations génératrices de stress auxquelles vous êtes confrontés (contexte, acteurs, difficultés rencontrées, etc)
- En amont, un questionnaire d'auto-positionnement pour se situer

## Déroulement des 2 journées

### **JOUR 1 – 9h30 / 18h00**

- Qu'est-ce que le stress ?  
Définition du Stress Les 3 phases de Stress et les symptômes  
Auto-diagnostics des signaux du stress
- Identifier les sources de Stress  
Les stressseurs physiologiques et psychologiques  
Les positions de vie, Les messages contraignants  
Les effets positifs du stress
- Limiter l'impact physique du Stress  
Prendre soin de soi  
Autodiagnostics du niveau de fatigue  
La dynamique de l'énergie, Les techniques de détente
- Reprendre le contrôle  
Le stress et la notion de contrôle  
Les cercles de préoccupations Investir sa zone de contrôle  
Autodiagnostics de sa zone d'influence

### **JOUR 2 – 9h30 / 18h00**

- Se protéger des intrusions  
Définir ses frontières Poser des limites  
Faire respecter ses frontières
- S'adapter et lâcher prise  
Augmenter sa capacité à faire face  
Exercer son optimisme
- Gérer la relation  
Oser s'exprimer Les outils de la CNV  
Le vocabulaire de sentiments et du ressenti  
Demander pour obtenir
- Conclusion et Plan d'action individuel

## Durée & Moyens D'encadrement

- 2 jours en présentiels => soit 14h de formation au total
- Groupe de 6 à 8 personnes maximum
- 1 FORMATEUR CERTIFIÉ en Gestion du Stress

## Moyens pédagogiques

- AUTO DIAGNOSTICS permettant à chaque participant de:
  - Détecter les symptômes du stress
  - Comprendre ses messages contraignants
  - Evaluer son état de fatigue
  - Evaluer sa zone d'influence
- VIDEOS portant sur :
  - Les mécanismes du Stress
  - Les neurones miroirs
  - Le lâcher prise
- EXERCICES VARIES ET ADAPTÉS A LA THEMATIQUE ABORDÉE  
(Questions-Réponses / Mises en situation / Travail individuel ou en binôme ou en équipe selon les exercices / réflexion et partage / Interviews croisés, etc)  
Les exercices porteront sur les thématiques suivantes :
  - Les sentiments et les actions liées
  - Les positions de vie
  - Savoir Poser ses frontières
  - La Communication Non Violente
  - Relaxation
- DIAPORAMA
- SUPPORT DE FORMATION
  - Slide de la formation
  - Explicatif sur les messages contraignants

## Évaluation des résultats

- Relevé des attentes de chaque stagiaire en début de formation (*recadrage des attentes si besoin*) et Validation des résultats en fin de formation
- Réflexion individuelle de chaque participant sur les apports théoriques retenus à la fin :
  - de la 1<sup>ère</sup> journée
  - de la 2<sup>ème</sup> matinée
  - et à la fin de la formation (les idées clés retenues à mettre en pratique)
- A la fin de la formation il sera demandé à chacun de réfléchir plus concrètement à
  - ⇒ Un réflexe qu'il avait déjà et qu'il va faire autrement
  - ⇒ Un réflexe qu'il avait et qu'il a décidé de systématiser
  - ⇒ Un réflexe qu'il avait et qu'il décide de stopper
  - ⇒ Un réflexe qu'il n'avait pas et qu'il va mettre en place
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de formation

## Coût et lieux de la formation

- 2 centres de formation possible :
  - 7 Place Christiane Frahier, St Germain en Laye (Accessible PMR)
  - 6 Rue Saint Pierre, St Germain en Laye (Non Accessible PMR)
- **885 euros TTC** pour les 2 jours et par stagiaire

## **NOTRE CHARTE DE DÉONTOLOGIE**

### ○ LE RESPECT DE LA PERSONNE

Human Perspective s'engage à respecter les droits fondamentaux des personnes et d'accompagner ses clients dans le respect de leur dignité, de leur intégrité et de leur liberté intérieure. Tout abus d'influence est strictement interdit

### ○ LA PLUS STRICTE CONFIDENTIALITE

Human Perspective s'engage à respecter la confidentialité de toutes les informations données par ses clients. Cet engagement de confidentialité ne connaît pas de limite dans le temps. Toute information sur un client doit être traitée de façon strictement confidentielles. Aucun élément d'information n'est transmis à des tiers sans accord préalable du client.

### ○ LE CONSEIL

Human Perspective établit avec ses clients une relation professionnelle et l'accompagne dans la définition de ses besoins. Nous nous engageons à mettre en œuvre les moyens qui éclairent la réflexion de nos clients et favorisent l'expression de choix libres et responsables.

### ○ LE PROFESSIONNALISME

Human Perspective s'engage à mettre en œuvre les moyens, les techniques et les outils éprouvés et maîtrisés.

Chaque consultant présente toutes les qualités de formation, d'expérience et de moralité nécessaire pour mener à bien sa mission.

### ○ LA CLARTE DE LA MISSION

Human Perspective n'accepte que des missions clairement définies, en accord avec la législation ou la conscience. Nous nous en tenons strictement à notre rôle de conseil et nous ne pouvons nous substituer à la responsabilité des clients qui prennent leurs propres décisions. Toutes les missions sont définies sous la forme d'un contrat écrit précisant la nature de la mission et de la méthodologie, les honoraires, les frais, le mode de paiement ainsi que le planning prévisionnel d'intervention.

- PRINCIPE DE NEUTRALITE

HUMAN PERSPECTIVE s'engage quant à la nécessaire neutralité des consultants par rapport à d'éventuels jeux d'influence vis à vis de nos clients. Nous nous engageons également à n'exprimer aucun jugement ou aucune critique sur nos clients.

- ENGAGEMENT VOLONTAIRE

HUMAN PERSPECTIVE propose des accompagnements faisant appel à une démarche introspective qui doit être volontaire et motivée. Ainsi, avant toute intervention, nous nous assurons du consentement de nos clients