

Gestion du stress

Référence : RESEP134

Durée : 2 jours (14 heures)

Certification : Aucune

Connaissances préalables

- Aucun prérequis

Profil des stagiaires

- Toute personne souhaitant prévenir et gérer les conflits et les tensions dans le travail

Objectifs

- Comprendre le fonctionnement du stress sur le plan biologique, émotionnel et relationnel pour mieux le gérer en situation professionnelle
- S'exercer à des méthodes rapides de gestion du stress
- Identifier les leviers et les freins à la mise en place d'une collaboration efficace

Certification préparée

- Aucune

Méthodes pédagogiques

- Mise à disposition d'un poste de travail par stagiaire
- Remise d'une documentation pédagogique numérique pendant le stage
- S'exercer à des méthodes rapides de gestion du stress
- Identifier les leviers et les freins à la mise en place d'une collaboration efficace

Formateur

- Consultant-formateur expert en Communication et Efficacité professionnelle

Méthodes d'évaluation des acquis

- Auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un questionnaire
- Observation en situation (ateliers)
- Plan d'action individuel
- Attestation des compétences acquises envoyée au stagiaire
- Attestation de fin de stage adressée avec la facture

Contenu du cours

1. Jour 1 – Comprendre son stress pour mieux l'appivoiser (7h)

2. Matin - Stress : de la réaction biologique à l'impact professionnel (3h30)

3. Accueil, présentation et recueil des attentes (30 min)

- Clarification des objectifs
- Auto-positionnement sur sa gestion du stress
- Échanges sur les situations vécues

4. Comprendre les mécanismes du stress (2h)

- Fonctionnement biologique : cerveau, système nerveux, hormones (adrénaline, cortisol)
- Les 3 phases du stress (Selye)
- Distinction entre stress aigu, chronique, bon et mauvais stress
- Conséquences émotionnelles et cognitives sur la performance
- 💡 *Cas pratiques : comment le stress se manifeste chez moi ?*

5. Le stress dans la relation et la collaboration (1h)

- Effets du stress sur la communication et la coopération
- Notions de projection, contagion émotionnelle, boucles de tension
- 💡 *Débrief collectif : le stress dans nos relations pro*

6. Après-midi – Expérimenter des techniques simples de gestion du stress (3h30)

7. Techniques rapides de régulation du stress (niveau individuel) (2h)

- 💡 *Exercices de respiration (cohérence cardiaque, 3-6-5)*
- Ancrage corporel, relaxation flash
- Auto-messages positifs (restructuration cognitive simple)
- Micro-pauses : 3 minutes pour se recentrer
- 💡 *Entraînement guidé à chaque technique*

8. Agir sur son stress émotionnel (1h)

- Accueillir ses émotions plutôt que les subir
- Technique des 3 temps : je ressens, je nomme, je respire
- Méthode STOP : Stop – Temps – Observation – Présence

9. Mise en situation : gérer une montée de stress en situation professionnelle (30 min)

- 💡 *Jeux de rôle courts*
- 💡 *Débrief sur les ressentis et réflexes de régulation utilisés*

10. Jour 2 – Favoriser des relations de travail sereines et efficaces (7h)

11. Matin - Stress relationnel et leviers de collaboration constructive (3h30)

12. Identifier les freins à une collaboration apaisée (1h30)

- Mécanismes de défense : fuite, attaque, inhibition
- Signes de stress relationnel : irritabilité, évitement, contrôle
- 💡 *Test : mon profil de communication sous stress*
- 💡 *Partage d'expérience en binômes*

13. Lever les tensions en communiquant autrement (2h)

- Communication sous stress vs communication consciente
- Techniques de reformulation, écoute active, message "je"
- 💡 *Atelier de mise en pratique : dire non sans crisper, poser un cadre sans rigidité*

14. Après-midi – Prévenir les tensions et ancrer les pratiques (3h30)

15. Installer des conditions favorables à la coopération (1h30)

- Identifier les leviers : confiance, reconnaissance, clarté, sécurité psychologique
- Favoriser une posture d'ouverture et de stabilité émotionnelle
- 💡 *Atelier : construire une mini-chartre relationnelle d'équipe*

16. Entraînement collectif de gestion du stress en situation réelle (1h30)

- 💡 *Mises en situation à enjeu modéré : désaccord, surcharge, changement imprévu*
- 💡 *Utilisation des outils vus : respiration, ancrage, communication assertive*
- 💡 *Feedback en groupe : sur soi, sur l'autre, sur la dynamique*

17. Synthèse & plan d'action personnalisé (30 min)

- Récapitulatif des techniques expérimentées
- Sélection des outils les plus utiles à chacun
- 💡 *Rédaction et partage d'un plan de vigilance et d'auto-régulation au travail*

18. Evaluation

- Auto-diagnostic de départ et final
- 💡 *Quiz d'ancrage des notions clés*
- Mises en situation observées et feedbacks
- Plan d'action présenté à l'oral ou en binôme

Notre référent handicap se tient à votre disposition au [01.71.19.70.30](tel:0171197030) ou par mail à referent.handicap@edugroupe.com pour recueillir vos éventuels besoins d'aménagements, afin de vous offrir la meilleure expérience possible.