



## PRÉVENIR ET GÉRER LE STRESS PROFESSIONNEL

Cette formation s'inscrit dans le cadre de la prévention des Risques PsychoSociaux (RPS)  
Selon l'article 4121-1 du code du travail (dernière modification en 2017) :  
« L'employeur prend toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs ».

### PUBLIC

Tout collaborateur des fonctions accueil, administratif, commercial, ...

#### Pré-requis :

Etre exposé à des situations de stress.  
Etre ouvert au partage d'expériences.

### MODALITES

**Durée :** 2 jours (2 X 7 heures)

Par groupe de 6 à 10 personnes

**Lieu :** en présentiel (salle calme et dédiée à la formation).

**Outils et méthodes pédagogiques :** cas pratiques, témoignages et échanges d'expériences vécues cadrés par la méthode du codéveloppement, apports théoriques et méthodologiques, exercices pratiques, simulations de mises en situation, remise de fiches pratiques.

**Moyens d'évaluation :** évaluation des acquis à partir des exercices pratiques. Fiche d'évaluation de la formation en fin de parcours.

**Tarif et Conditions d'accès :** nous contacter

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Prévenir le stress : Mieux se libérer des tensions au quotidien.
- Répondre aux différentes formes de stress rencontrées en gérant ses émotions et en adoptant les attitudes aidantes.
- Désamorcer les tensions et créer des relations harmonieuses.

### CONTENU

#### CERNER LES SITUATIONS DE STRESS

- Les principales problématiques.
- Identification des motifs : désaccord, sentiment d'inaptitude...
- Mise en évidence des facteurs récurrents.

#### COMPRENDRE LA MECANIQUE PHYSIOLOGIQUE ET PSYCHOLOGIQUE DU STRESS

- Le syndrome d'adaptation.
- Les 3 phases du processus : alarme, résistance et épuisement.
- Les impacts sur l'efficacité, la fatigue et la santé.

#### SAVOIR SE PRESERVER ET EVACUER LES TENSIONS

- La respiration : retrouver son calme intérieur.
- L'importance du sommeil et de la récupération.
- La visualisation positive.

#### DESAMORCER LES TENSIONS RELATIONNELLES

- Les représentations et le cadre de référence (notions de PNL).
- La construction du conflit.

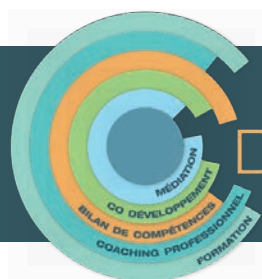
#### COMMUNIQUER, CREER DES RELATIONS HARMONIEUSES

- La posture gagnant/gagnant (avec l'Analyse Transactionnelle).
- La Communication Non Violente : notion de sentiments, besoin, demande.

### LA PARTICULARITE DE CETTE FORMATION

La formation se termine par un atelier de codéveloppement, qui met les participants en action. Originaire du Québec, la méthode est basée sur l'émulation et l'intelligence collective. Le formateur crée un climat favorable au développement des compétences : il canalise les échanges et guide le groupe en 6 étapes pour amener chacun à faire évoluer sa posture et ses modèles d'actions.

- La méthode est pragmatique et permet au groupe de trouver des solutions concrètes.
- Elle booste l'action en s'appuyant sur l'énergie du collectif.
- Elle est ressourçante et crée des liens forts entre participant.e.s qui peuvent libérer les freins et les doutes.
- Elle aide à sortir de sa zone de confort.



# DÉCLIC

Nathalie Krisa-Bos

06 27 73 22 40

[www.declic-performance.com](http://www.declic-performance.com)



ORGANISME DE FORMATION

AGRÉÉ PAR PLUSIEURS OPCO

(OF N° DÉCLARATION DIRECCTE OCCITANIE : 91340849134)

**Quallopi**  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE