



Gestion du stress et celui de son équipe

FINALITÉ

Permettre à chaque personne d'identifier les situations de stress et de mettre en place des moyens d'actions.

PROFILS & PRÉREQUIS

- Tout public

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Diagnostiquer les situations de stress professionnel
- Mettre en place de moyens d'action de ressource
- Gérer ses émotions face aux situations difficiles
- Améliorer ses échanges dans un climat de tension

DURÉE

- **Lieu de Formation** : Toulouse
- **Effectif** : De 5 à 10
- **Dates** : 7 et 8 octobre 2019
- **Durée** :
 - 2 jours = Formation complète
 - 1 jour = Formation modulaire
- La durée et le contenu peuvent être étudiés avec le Conseiller Entreprise de l'ADRAR, pour vous aider à identifier le programme le plus adapté. (Choix de 2 modules du programme de formation)

VALIDATION & CERTIFICATION

- Attestation de fin de formation délivrée par notre centre au regard des compétences acquises en formation

MODE DE FINANCEMENT

- Plan de formation de l'entreprise
- Autofinancement





CARRIERES ET EMPLOI

RECRUTER - PROFESSIONNALISER - ÉVOLUER



CONTENU DE LA FORMATION

Atelier 1 : Diagnostic des situations de stress professionnel

Objectifs

- Reconnaître les manifestations physiques et psychiques du stress
- Adopter les bons réflexes pour se préserver
- Poser les bases d'un plan d'action personnalisé pour gérer son stress au quotidien

Programme

- Les **sources de tension** sur le lieu de travail et leurs impacts physiques et psychiques
- Les **mécanismes du stress**
- Les **leviers pour agir** sur son état de stress

Atelier 2 : Mise en place de moyens d'action de ressource

Objectifs

- Décrire les techniques corporelles efficaces pour prévenir et gérer le stress
- Compléter son plan d'action par des exercices adaptés à son contexte professionnel
- Mobiliser des outils pour se détendre et se redynamiser au quotidien

Programme

- Les **répercussions physiques** du stress
- Les techniques corporelles efficaces pour **dénouer ses tensions, se détendre et se redynamiser** (exercices de respiration, étirements, relaxation dynamique, automassage)
- Les **mécanismes corporels** en jeu aux niveaux respiratoire, musculaire et de la structure du corps

Atelier 3 : Gérer ses émotions face aux situations difficiles

Objectifs

- Décrire les techniques permettant de gérer ses émotions dans une situation de stress
- Compléter son plan d'action par des exercices psychocorporels adaptés à son contexte professionnel
- Mobiliser les outils de gestion des émotions appropriés à son profil

Programme

- Le **rôle et l'impact** des émotions en situation de stress
- La gestion des émotions : **recevoir, réguler, transformer**
- Mise en application avec des exercices psychocorporels et de visualisation

Atelier 4 : Améliorer ses échanges dans un climat de tension

Objectifs

- Définir les principes d'une communication adaptée en situation de stress
- Finaliser son plan d'action personnalisé par des techniques d'écoute active et de reformulation
- Mobiliser des outils de communication pour aborder sereinement les échanges professionnels dans un contexte de tension.

Programme

- Les **conséquences du stress** sur la communication et les relations interpersonnelles
- Les **mécanismes d'une communication efficace** respectueuse de soi et des autres
- Les **techniques de communication** facilitant les échanges dans une situation tendue

ÉVALUATION

- Évaluation continue sur les thématiques abordées
- Évaluation de la satisfaction des stagiaires
- Bilan global de fin de parcours à chaud
- Bilan pédagogique

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Mises en situation

MÉTHODES ET SUIVI PÉDAGOGIQUE

Une formation pragmatique, centrée sur les méthodes et outils essentiels pour gérer son stress et celui de son équipe et directement utilisables en situation professionnelle.

Une formation-action : chacun part de son contexte professionnel et de ses priorités et s'entraîne à appliquer les méthodes efficaces.

Un positionnement est effectué en début de formation afin d'évaluer les besoins et attentes de chacun.

Ce diagnostic permet d'ajuster le contenu et l'animation de la formation en fonction.

Une enquête est effectuée à 6 mois auprès du stagiaire et de l'entreprise afin de mesurer les acquis et les effets de la formation.

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Nos formateurs sont experts dans leur domaine d'intervention : ingénierie pédagogique, management, psychologie du travail. Ils sont formés à la pédagogie pour adultes.

LOCAUX MIS À DISPOSITION

L'ADRAR vous accueille dans ses locaux de Toulouse.

L'établissement est ouvert au public du lundi au vendredi de 08h45 à 17h15. Un accueil téléphonique est assuré sur la même amplitude horaire.

Nos locaux de 400 m² affecté à la formation comprennent :

- 4 salles de cours avec équipements informatiques 30 ordinateurs
- 1 salle « ressources informatives »
- Réseau Internet haut débit accessible à l'ensemble des utilisateurs de la structure.

L'ensemble de la structure est couvert par notre réseau WIFI. Nous garantissons un accès gratuit et permanent au réseau Internet haut débit, à l'ensemble des utilisateurs de la structure.

En métro et bus

- Métro ligne B jusqu'au terminus de Ramonville
- Prendre le bus n° 111 et descendre à l'arrêt : Hôtel Formule 1 L'espace Campus est sur le trottoir d'en face.

En voiture

- **Par le périphérique, sortie n° 19, direction Ramonville**
 - Prendre la direction du Parc Technologique du Canal, vers CNES
 - Au rond-point du CNES, sortie sur l'avenue de l'Europe, après AIRBUS
 - L'hôtel Formule 1 est en suivant, sur votre droite et l'entrée de l'espace Campus, en face
- **Par la route de Narbonne (D 113), direction Labège**
 - Prendre embranchement Parc Technologique du Canal.
 - Au rond-point, première sortie à droite, puis 1er espace d'entreprises, immédiatement à droite.

Entrée Campus : en face de l'hôtel « Formule 1 » Bâtiment ADRAR : Au fond du parking. Dernier bâtiment à droite. (Parking intérieur gratuit).

- Cas pratiques
- Supports pédagogiques

Secteur Carrières & Emploi

- 05 61 13 56 46

- accueilemploi@adrar-formation.com

www.adrar-formation.com

ADRAR Formation
Rue Irène Joliot Curie
Parc technologique du Canal
31520 RAMONVILLE ST-AGNE
Tél. 0562192080

