



Prévention des RPS - Gestion du stress

Objectif : mieux être au travail pour mieux travailler ensemble. Partant du principe que ma posture facilitera ma relation à l'autre (qu'il soit collègue ou client)

- Cible sur 3 niveaux :
- le collaborateur avec lui-même,
 - le collaborateur et ses collègues,
 - le collaborateur au service des clients.

Programme sur une journée de 7 heures

- Notion de stress :
 - Qu'est-ce que le stress pour moi ?
 - Compréhension de son propre stress au travers des différents types d'émotions
 - Perception et interprétation de son inconscient
 - Les 3 F, les types de réaction au stress (combat, fuite, ou paralysie)
- Notion de base de communication :
 - Chacun est émetteur ou récepteur
 - Les atouts de l'écoute active
 - Les neurones miroirs (mon comportement induit une réaction chez l'autre)
- Mieux travailler ensemble en :
 - Gérant son stress : expérimentation de techniques (respiration, cohérence cardiaque, relaxation par l'auto-hypnose).
 - Travaillant son assertivité (en adaptant son mode de communication) afin de faire équipe

Conclusion : Formaliser mon plan d'actions individuelles ; quels engagements dans mon quotidien ?

Moyens pédagogiques utilisés :

- Echanges, Apport de l'intervenante avec un PPT,
- Supports pédagogiques sur l'appli mobile
- Mise en situation avec outils pratiques tels que Jeux de Rôles, exercice de cohérence cardiaque, sophrologie, respiration profonde,
- Mise à disposition d'une boîte à outils de fiches techniques pratiques

Intervenante : ergonome & coach, spécialisée en psychopathologies.

Tarif : nous consulter, forfait pour un groupe de 4 à 12 personnes

Pas de prérequis pour cette formation ; délai d'accès : 15 jours minimum sous réserve de disponibilités

Option complémentaire : Retour d'expériences sur une demi-journée de 4 heures

- Mon regard est-il différent ?
- Dans ce que j'ai découvert, qu'est-ce qui a été facilitant ?
- Qu'est-ce que je fais différemment ? Qu'ai-je mis en œuvre au quotidien ?