

VISIO - Mobiliser ses ressources pour prévenir le stress et gérer la pression

THE091RPSP

En Visio-conférence, de 9h00 à 17h00

A distance - Synchrones

Inscrivez-vous au moins 2 mois avant le début du stage pour bénéficier d'un tarif préférentiel

Délai d'accès : Inscription jusqu'à la veille du démarrage de la session

Contactez Gaëlle (01 53 39 14 18, gaelle.ducher@adiaj.org) ou Julien (01 53 39 14 24, julien.laudat@adiaj.org) pour réaliser cette formation en INTRA

2 jours pour aider les encadrants et cadres de la fonction publique à gérer la pression et le stress

Objectifs

- Mieux se connaître pour identifier les sources et niveau de stress
- Comprendre les mécanismes du stress et le lien avec les émotions
- Repérer les signes de stress
- Identifier les comportements et stratégies de déstabilisation
- Réguler les émotions et trouver des techniques de gestion du stress et de la pression



Public Visé

Encadrants et cadres de la fonction publique



Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

Connaître les mécanismes du stress et les conséquences sur l'organisme
Identifier les différents stressseurs
Identifier ses atouts et ses points de vigilance pour gagner en sérénité

Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports pédagogiques
- Exercices pratiques
- Echanges d'expériences
- Support documentaire via PADLET
- Encadrement assuré par l'ADIAJ Formation et/ou formateur

Déroulement pédagogique et prérequis techniques de la classe virtuelle, à distance

- Chaque jour est séquencé en 4 séquences d'1h30. Pause de 15 à 30 minutes le matin et l'après-midi. Pause méridienne d'une heure.
- Chaque stagiaire sera invité à rejoindre une salle digitale, via un lien d'accès, un ID de réunion communiqué par mail, au minimum 15 minutes avant le début de la session, pour permettre de paramétrer sereinement sa connexion.
- Chaque stagiaire reste maître de sa connexion visuelle (caméra) et sonore (son), pour permettre de suivre en toute autonomie et dans le respect de tous.
- Matériel nécessaire : un ordinateur par stagiaire, une connexion internet, un navigateur compatible, une webcam et un micro.

Parcours pédagogique

• Comprendre les mécanismes du stress

- Les manifestations du stress
 - Le stress : définition
 - Le stress : comment agit-il sur notre cerveau ?
 - Les effets du stress chronique sur la santé
- Brain storming : situations de stress au travail*
Exercice : 3 minutes pour se détendre

• Savoir évaluer le stress

- Les 4 éléments de situation de stress
 - Nos réactions d'adaptation : les 4 F
 - Bon ou mauvais stress ?
 - Mon échelle de stress
- Atelier : savoir évaluer comment le stress se manifeste chez moi et construire mon échelle de stress*
Exercice pratique : relaxation avec la méthode Jacobson

• Stress en situation professionnelle

- Les facteurs de stress au travail
 - Conséquences du stress : mental, émotions, comportements
 - Le modèle effort-récompense de Siegrist
- Atelier : partage d'expérience de situations de stress en tant que manager*
Exercice pratique : analyser et faire évoluer ses comportements avec la méthode CINE

• Comprendre et appréhender les situations source de stress

- Analyser et dépasser les conflits en 6 étapes
 - Comprendre le mécanisme pensée, émotion, action
 - Les jeux psychologiques avec le triangle de Karpman
- Atelier : jeux de rôles en situation hiérarchique et non hiérarchique.*
Exercice pratique : sortir des jeux psychologiques sur la base de cas pratiques
Exercice pratique : trouver le calme avec la respiration synchronisée

Qualification Intervenant.e.s

ADIAJ Formation - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 11.75.18.99.575

• Faire de son stress un allié

- Triangle pensée, émotions, comportement
- Agir sur ses comportements
- Agir sur ses pensées
- Agir sur ses émotions
- Agir sur son souffle

Atelier : le tourniquet des positions pour changer son point de vue sur les personnes et les situations

Jeu : les cartes émotion pour comprendre le rôle et l'importance des émotions

Exercice pratique : introduction à la méditation de pleine conscience

• Conclusion

- Les 5 piliers pour un stress positif et bien géré

Atelier : créer son tableau de ressources et d'axes de vigilance

Exercice pratique : la bulle de sérénité

Méthodes et modalités d'évaluation

Chaque stagiaire est invité à émarger sur EasySign, grâce à un mail d'invitation. L'émargement est obligatoire. L'équipe de l'ADIAJ est à votre disposition pour toute aide technique.

Modalités d'évaluation : Chaque stagiaire est invité par mail à compléter :

- **Avant la formation** : un questionnaire de positionnement via EvalOne, afin que chacun puisse nous faire remonter ses attentes.
 - **Après la formation** : une évaluation de la satisfaction des stagiaires via EvalOne et des acquis de la formation via Google Form.
- Vos résultats à ce test, ainsi qu'aux éventuels mises en situation et cas pratiques proposés lors de la formation, vous permettront de compléter, en auto-évaluation, l'attestation de fin de formation envoyée par mail le soir du dernier jour de la formation.

Attestations de la formation : Certificat de réalisation à l'employeur et Attestation de fin de formation à l'apprenant.

Modalités d'Accessibilité

ADIAJ Formation est en capacité d'accueillir ou réorienter toute personne en situation de handicap. Pour assurer un suivi optimal, merci de nous contacter. Référent handicap : Volodia TOURTCHINE - 01 53 39 14 17 - volodia.tourtchine@adiaj.org

Durée Effectif Tarifs (net de taxes)

14.00 Heures

De 4 à 14 Personnes

Inter (Par personne) :

1 280.00

2 Jours

Inter Adhérent (Par personne) :

1 180.00



Contactez-nous !

Gaëlle DUCHER
Responsable Ingénierie Formation

Tél. : 0153391418
Mail : gaelle.ducher@adiaj.org