

# 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

Contactez-nous 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

Connaitre 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 et paperboard
- 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 à 30 minutes avant le début de la session, pour permettre de paramétrer sereinement sa connexion.
- Chaque stagiaire est également 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.
- 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.

## Qualification Intervenant.e.s

Formatrice en management et développement des compétences,

## Parcours pédagogique

### 1ère journée

#### • Comprendre les mécanismes du stress

- Manifestations du stress
- Stress : définition
- Stress : comment agit-il sur notre cerveau ?
- Effets du stress chronique sur la santé

*Brain storming : situations de stress au travail*

*Exercice : 3 minutes pour se détendre*

#### • Savoir évaluer le stress

- 6 éléments de situation de stress
- 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

- Facteurs de stress au travail
- Conséquences du stress : mental, émotions, comportements
- 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*

### 2ème journée

#### • Comprendre et appréhender les situations source de stress

- Analyser et dépasser les conflits en 6 étapes
- Comprendre le mécanisme pensée, émotion, action
- 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*

#### • Faire de son stress un allié

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

coach professionnelle

- Valeurs personnelles et valeurs professionnelles
- Confiance et estime de soi
- Rôle des émotions
- Identifier ses ressources
- Rôle de la respiration

*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**

- 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**

Les stagiaires sont invités par mail à signer une feuille d'émergence électronique via EasySign

**Modalités d'évaluation :** Les stagiaires sont invités par mail à compléter une Evaluation 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 cas pratiques distribués lors de la formation vous permettront de compléter en auto-évaluation l'attestation de fin de formation.

**Sanction de la formation :** Délivrance d'une attestation d'assiduité et d'une attestation de fin de formation

## **Modalités d'Accessibilité**

Merci de nous contacter pour tout besoin d'aménagement

### **Durée**

**14.00** Heures  
**2** Jours

### **Effectif**

De 4 à 14 Personnes

### **Tarifs (net de taxes)**

**Inter (Par personne) : 1 130.00**

**Inter Adhérent (Par personne) : 1 050.00**



**Contactez-nous !**

**Gaëlle DUCHER**  
Responsable Ingénierie Formation

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