

LA PÉDAGOGIE

Formation en présentiel.

LE PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION

Toute personne de l'entreprise, collaborateur ou responsable.

LES PRÉREQUIS

Aucun.

LES COMPÉTENCES VISÉES

- Enoncer son parcours et ses acquis en matière de gestion du stress de manière valorisante et selon un fil d'Ariane (passé-présent-avenir).
- Sérier les aptitudes et les compétences à développer pour mieux gérer le stress au quotidien.
- Identifier ses 3 relations en situation de stress avec le contexte, les autres, soi.
- Exprimer ses propres objectifs relatifs au thème et s'organiser pour les atteindre.
- Développer, ordonner, exprimer ses idées sous forme de carte heuristique (Tony Buzan).
- Formuler des solutions adaptées pour résoudre ou des problèmes situationnels ou relationnels dits « réels » ou « hypothétiques », etc.

LES MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Magistrale.
- Interrogative.
- Expérimentale.
- Active.
- Un support de formation (avec liens vers vidéos pédagogiques et références d'ouvrages sur le thème étudié).

L'ORGANISATION ET LE FONCTIONNEMENT

- Durée de la formation : 3 jours (21 heures).
- Horaires : 9h00- 12h30/ 13h30- 17h00.
- Rythme en discontinu : pour le planning, nous consulter.
- Mode d'organisation : présentiel.
- Lieu de la formation : au sein de l'entreprise.

LE POSITIONNEMENT

Avant le début de l'action, un questionnaire préalable sera proposé à chaque participant, avec pour questions :

- Quels sont les 3 mots que m'évoque : mieux gérer son stress au quotidien ?
- Qu'est-ce qui m'aide à « mieux gérer mon stress au quotidien » ?
- Qu'est-ce qui me freine, m'empêche (...) ?
- Qu'est-ce que j'aimerais explorer, approfondir pour « mieux gérer mon stress au quotidien » ?

LE PROGRAMME

□ 1^{ère} journée de formation - « La prise de hauteur : comment mener un constat des plus objectifs et exprimer sa vision au sujet de la gestion du stress ? » :

- Pourquoi et comment exprimer/faire exprimer ses ressentis, ses émotions à un instant « t » ?
 - Comment réaliser un constat de manière temporelle et narrative ?
 - Pour quelles raisons anticiper et améliorer la gestion du stress ?
 - Comment prendre conscience de tous les leviers d'actions relatifs au contexte, aux autres, à soi ?
 - Comment agir au quotidien ?
 - Comment instaurer et entretenir des relations réciproques (entre collègues, avec des supérieurs, des partenaires) basées sur le respect ?
 - Comment faire évoluer sa prestance, particulièrement lors de situations tendues et vécues de manière inconfortable ?
- **Les cas pratiques :** la météo intérieure. Une méthode pour se présenter/présenter une situation de manière temporelle et narrative. Un outil de formalisation des attentes, des motivations à clarifier et à partager.

□ 2^{ème} journée de formation - « Comment approfondir les connaissances et acquis déjà en place ? »

- Pourquoi et comment construire d'abord sur les ressources et les talents en présence pour mieux gérer le stress ?
 - Comment encore mieux exploiter le contexte (dont méthodes et outils) pour optimiser ses capacités à anticiper et à gérer le stress ?
 - Comment faire évoluer ses savoir-faire et savoir-être pour gérer des situations ou relations ressenties comme inconfortables et recadrer si nécessaire des actes non cohérents de la part de collègues, du public, de partenaires...
 - Comment consolider sa « relation à soi » pour évoluer dans la connaissance de ses talents, dont la capacité à gérer le stress ?
- **Les cas pratiques :** à partir des « aides » déjà mises en place pour solutionner des situations de stress ou pacifier des relations dites « stressantes » (voir réponses au sondage en amont de la 1^{ère} séance), nous échangerons sur les forces en présence pour rédiger un plan d'actions pour les systématiser et les pérenniser. Le test des « drivers » (« sois parfait », « sois fort », « fais plaisir », etc.) permettra de se situer personnellement et de comprendre sa manière de relationner avec des collègues et, de partager des conseils sur mesure pour ajuster ses perceptions, ses comportements, etc.

□ 3^{ème} journée - « Comment progresser à partir des freins et après une expérimentation sur le terrain après la 2^{ème} journée ? »

- Pourquoi et comment progresser, à partir de freins, vers une plus forte aptitude à gérer le stress ?
 - Comment « faire avec » des freins contextuels pour évoluer ?
 - Comment dénouer des freins relationnels (exemples : face à des comportements « déstabilisants » à nos yeux) ?
 - Comment solutionner des freins « personnels ».
 - Comment anticiper et gérer des conflits relationnels ?
 - Comment oser dire « non » ?
 - Comment mieux « faire avec » les émotions telles que celle de la colère, chez soi, chez l'autre ?
 - Comment mieux assumer un recadrage nécessaire ?
- **Les cas pratiques :** à partir des freins à gérer le stress et des attentes pour progresser sur ce sujet (voir réponses au sondage en amont de la formation), nous échangerons sur les « limites actuelles » des participants et réaliserons pour chacun un plan d'actions pour les dépasser. La présentation et l'expérimentation de la méthode des freins « réels » > freins « hypothétiques » pour développer le passage à l'action et favoriser le lâcher-prise si besoin.

LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Le suivi

- Suivi de l'exécution.
- Feuille d'émargement.
- Certificat de réalisation de formation.

L'appréciation des résultats

- Exercices, questions ouvertes.
- Questionnaire à chaud et à froid.

ANIMATION

Page | 4



Stéphane Maitrehut

Dirigeant et formateur-consultant VENTALIA

Ingénierie de formation, formateur-consultant en management, communication interpersonnelle, quête de sens, positionnement professionnel, « marketing personnel », adaptation au changement, gestion des conflits... 20 ans d'expérience commerciale et managériale, 15 de théâtre, 14 en tant que formateur et chef d'entreprise.

ACCESSIBILITÉ



Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour suivre cette formation, merci de nous prévenir afin que nous prenions les mesures nécessaires.

Tarifs sur devis, nous consulter.

Mise à jour 02/11/2022