

## **Formation : Gérer votre stress en milieu professionnel**

**Dernière mise à jour : 01/07/2020**

**Durée : 2 jours**

### **Objectifs :**

L'objectif de cette action de formation est de comprendre les mécanismes du stress, d'en repérer les sources dans son environnement professionnel, et de s'approprier les bonnes techniques et pratiques pour mieux gérer les situations de stress pour soi et dans ses équipes. A l'issue de ce stage vous serez en mesure de :

- Connaître les différentes formes de stress et leurs impacts à court, moyen et long terme ;
- Comprendre la dynamique des processus de survenance du stress ;
- Identifier vos propres mécanismes de stress en lien avec les différents contextes et situations professionnelles (contextuelles et relationnelles) ;
- Apprendre à ajuster votre pratique professionnelle et à créer les conditions pour éviter le stress chronique pour vous et pour vos collaborateurs ;
- Acquérir une autonomie dans la régulation de vos émotions et la gestion du stress ;
- D'accompagner un collaborateur stressé.

### **Dates et lieu :**

- Reprise des journées de formation pour BCI&CO en septembre 2020.
- Les dates pour cette formation peuvent être fixées sur demande.
- Lieu : Paris 12<sup>e</sup>. Animation dans les villes de province possible : nous contacter.

### **Publics visés :**

- Tout professionnel, notamment des managers et responsables d'équipe, travaillant dans des domaines et contextes à haut niveau de stress et souhaitant mettre en œuvre les bonnes pratiques de gestion du stress pour soi et ses collaborateurs.

**Horaires : 9h00-12h30 et 14h-17h30**

### **Pré requis :**

- Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation.

### **Modalités d'évaluation :**

- Une évaluation préalable à l'inscription sera réalisée à l'aide d'un questionnaire.
- Evaluation des acquis tout au long de la formation et par un questionnaire en fin de formation, sanctionnée par une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques.
- Cette attestation sera délivrée à chaque apprenant à l'issue de la formation.

BCI & CO

Téléphone +33 (0)6 70 35 26 48

37, ter rue Saint Germain 94120 Fontenay-sous-Bois

SARL au capital de 5000,00 Euros – Siret : 751 161 290 00018 – Formation : 11 94 08 25894

## Méthodes pédagogiques :

Méthode pédagogique simple, rigoureuse et interactive, basée sur une alternance d'apports didactiques et de travaux pratiques et sur un rythme permettant une appropriation progressive des techniques et enseignements. En effet, la formation s'articulera autour :

- D'apports théoriques et méthodologiques sur :
  - les processus, la dynamique et les impacts du stress
  - les méthodes de gestion du stress ;
- De travaux pratiques (exercices, études de cas, jeux de rôle) afin de s'approprier les outils de mesure et suivi du stress et les techniques de gestion et régulation des émotions et du stress ;
- Des mises en situation sur des problématiques professionnelles concrètes avec échange des pratiques et partages d'expériences ;
- Des questionnaires/exercices d'autodiagnostic sur la gestion des situations de stress ;
- De plans d'action personnalisés.

## Dispositif mis en place :

- Groupe limité à 8 personnes.
- Cette formation est conçue pour être réalisée selon un format en présentiel.
- Pour un format en blended-learning ou à distance : nous contacter.
- Possibilité d'un jour supplémentaire de retour sur expérience : nous contacter.

## Tarifs 2020 :

- Tarif journalier : individuel : 400€ HT, entreprise : 600 HT
- Possibilité de tarif de groupe : nous consulter.
- Pour une demande de prise en charge : nous consulter.

## Accueil de personnes en situation de handicap possible :

- Pour les personnes à mobilité réduite : nous pouvons vous accueillir à condition d'être informés suffisamment à l'avance pour réserver une salle adaptée.
- Pour les autres familles de handicap : nous vous invitons à nous signaler la spécificité du handicap afin que nous puissions apporter une réponse adaptée en lien avec notre réseau de partenaires.

## Taux de satisfaction des stagiaires :

Score réalisé sur une session et quatre stagiaires :

- Note globale 4,8/5
- 100% des stagiaires ayant suivi cette formation ont répondu à notre évaluation.  
Taux de satisfaction clients de 100% (92% très satisfaits, 8% satisfaits).

## Contact :

Pour toute information concernant cette prestation, contactez :

- Bruno CASSIANI-INGONI :  
Email : [bcassiani@bci-coaching.com](mailto:bcassiani@bci-coaching.com)  
Téléphone : 06 70 35 26 48  
<https://www.linkedin.com/>

## Programme de la formation : Horaires : 9h00-12h30 et 14h-17h30

### Jour 1 : Comprendre les mécanismes de stress dans les organisations et au sein de sa propre entreprise

#### Jour 1 – Matin

- Les mécanismes et impacts du stress dans les organisations  
Les formes de stress : positif, négatif, aigu, chronique. Stress et performance. L'entreprise face au stress. Analyse des mécanismes et impacts du stress à la lumière des études récentes et des apports des neurosciences affectives et cognitives.
- Outils et méthodes de cartographie et de mesure du stress  
Techniques de décryptage du fonctionnement d'un système/d'une organisation en rapport avec les questions du stress.
- *Travaux pratiques : application du modèle d'audit et du modèle des 5 dimensions à son propre environnement professionnel et à soi dans cet environnement.*

#### Jour 1 – Après-midi

- Les méthodes de gestion du stress  
Les actions de prévention du stress au travail. Repositionnement des 5 axes du stress et de leurs interrelations. Les bonnes pratiques sur la posture relationnelle : l'écoute active, la communication non-violente, la confrontation constructive. Les techniques d'ancrage, de détente et de centration.
- *Etudes de cas : Mises en situation sur des problématiques professionnelles concrètes.*

### Jour 2 : Appropriation des bonnes pratiques de gestion du stress en milieu professionnel

#### Jour 2- Matin

- Appropriation des techniques de régulation des émotions et de contrôle des activités du mental.  
*Entraînement aux exercices guidés de relaxation et de détente. Expérientiels en binômes sur des situations problématiques concrètes et application des techniques de recentrage.*
- Apprendre à gérer le stress d'un collaborateur.  
Techniques de repérage du stress d'un collaborateur, de ses stratégies d'adaptation et du degré de « sur-adaptation ». Identification des causes directes et indirectes. Redéfinition du cadre global. Création des conditions de sécurisation.
- *Travaux pratiques : Etudes de cas et jeux de rôle.*

#### Jour 2 – Après-midi

- Programme personnalisé de gestion du stress.  
Elaboration d'un plan d'action personnalisé de prévention et de gestion du stress afin de pouvoir transformer ses réponses aux situations stressantes, adopter des comportements constructifs pour soi et pour les autres, faire respecter son cadre de « santé » sur tous les plans, mieux gérer ses priorités etc.
- *Travail individuel puis en binômes pour échanger sur son plan d'action.*