

## **THEME : La gestion du stress dans une complexité de changement**

**Formation à distance proposée dans le cadre du FNE-Formation pour managers.**

Le stress est un ensemble de réactions physiques (externe) et physiologiques (interne) de l'organisme.

Ces réactions se déclenchent lors d'une situation particulière (hors zone de confort) que l'on trouve stressante ou des facteurs de stress.

Le stress est donc un phénomène d'adaptation du corps qui permet à chaque individu de réagir à son environnement.

**Objectif principal :** Connaitre l'origine et les mécanismes du stress

**Objectifs spécifiques :**

- Identifier son profil de personnalité face au stress
- Repérer les différentes étapes du changement individuel
- Savoir faire face à la résistance au changement
- Savoir gérer les réactions de stress d'autrui
- Devenir serein durablement

**Public Pré-requis :**

- Managers ayant à encadrer un ou plusieurs personnes
- Avoir un accès à un ordinateur avec Skype

### **Déroulé du module de formation :**

#### **Séance 1 : Les symptômes physiques, physiologiques et cognitifs du stress**

- Évaluer l'ambiance générale face à la situation COVID-19 (création d'un questionnaire bienveillant)
- Les principes physiologiques du stress, ses mécanismes et ses effets sur la santé à court, moyen et long terme
- Les symptômes comportementaux
- Les situations de stress
- Les différentes formes de stress

#### **Séance 2 : Les émotions**

- Découvrir et Comprendre ses émotions face à la situation liée au COVID-19 (L'inquiétude, colère, peur, stress...)
- Prendre en compte les émotions dans la relation
- Gérer ses émotions et celles des autres face aux situations stressantes
- le cycle de l'émotion
- Déceler l'émotion dans la parole (Le vocabulaire des émotions)
- Les manifestations corporelles des émotions

**THEME : La gestion du stress dans une complexité de changement**

**Formation à distance proposée dans le cadre du FNE-Formation pour managers.**

**Séance 3 : Les trois composantes de la personnalité et leurs comportements**

- les États du Moi de l'analyse Transactionnelle
- Les jeux psychologiques dans la relation
- Les drivers ou messages conducteurs
- Comprendre et adapter sa propre personnalité face aux changements
- Développer une communication bienveillante, rassurante face à la situation COVID-19

**Séance 4 : Les étapes du changement**

- les 5 étapes pour mener à l'action vers le changement en lien avec le « après COVID-19 »
- les zones de changements
- La courbe du changement
- Les croyances limitantes
- Confiance, estime et affirmation de soi
- Les types de résistances aux changements
- Donner du sens aux changements en fonction de sa propre personnalité

**Séance 5 : La gestion du stress**

- Définir et comprendre les déclencheurs de stress en fonction de ma personnalité
- Gestion du temps, organisation
- Communication non violente
- Savoir apaiser les tensions chez l'autre
- Engager son équipe dans le changement

**Séance 6 : Techniques et solutions pour gérer son stress**

- Initiation à la méditation
- Techniques de respiration
- Ancrage positif
- La positive attitude

**Séance 7 : Clôture**

Définir des actions d'amélioration face aux stress et en faire le suivi  
Test de connaissances



**THEME : La gestion du stress dans une complexité de changement**

**Formation à distance proposée dans le cadre du FNE-Formation pour managers.**

**Modalités technique et pédagogique :**

Technique : par visio-conférence. Livret stagiaire adressé par mail ou par courrier.  
Technique Pédagogique : Apport théorique, Pédagogie active  
Les séances peuvent aller de 2h à 4h.

**Modalités d'évaluation :**

Test en fin de formation sur les apports théoriques  
Plan d'actions individuel pour mise en pratique dans l'établissement

**Modalités d'appréciation du dispositif :**

Questionnaire de satisfaction  
Certificat de réalisation de la formation

**Nombre de participants :** de 1 à 6 personnes

**Durée :** de 12 à 14 heures à distance, en fonction des bases du participant et de la progression pendant la formation.

**Formatrice :** Nathalie SOTTORIVA, formatrice spécialisée en communication et gestion des émotions.

**Cout :** 1 250€ net de taxes par personne

**Bon pour accord :**

Accueil Quatre Etoiles

[contact@accueil-quatre-etoiles.fr](mailto:contact@accueil-quatre-etoiles.fr)

06.75.31.82.48

[www.accueil-quatre-etoiles.fr](http://www.accueil-quatre-etoiles.fr)

ACCUEIL QUATRE ETOILES

Le Pré Catelan, Bat F, 78 allées Jean Jaurès, 31000 TOULOUSE

Cap Delta, 215 rue Louis Pasteur, Parc Technologique Delta Sud, 09340 VERNIOLLE

SARL au capital de 2000€, RCS de Toulouse, SIRET N° 522 927 763 000 22/ Code APE 8559A

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 73 31 06290 31 auprès du préfet de région Occitanie