

FRANÇOIS
BOUVIER

Dans votre entreprise, le stress est présent ?
Profitez-en !



francoisbouvier.fr



contact@francoisbouvier.fr



06 87 82 39 66



LA MÉTHODE EN QUELQUES MOTS...

La souffrance psychique au travail toucherait aujourd'hui environ 480 000 salariés en France. Les manifestations de cette souffrance peuvent prendre plusieurs formes (anxiété, dépression, burn-out, etc). Si nous ne faisons rien pour réduire le stress au sein des entreprises, celui-ci pourra coûter très cher ! **François Bouvier** propose une formation innovante permettant de gérer le stress des collaborateurs en s'appuyant sur leurs capacités. **Le stress ne devient alors plus un obstacle mais bien une source d'énergie** qui motive à travailler efficacement. Avec la formation « Stress control », vos salariés deviennent plus productifs et plus impliqués au quotidien dans leur travail.

LES VALEURS AJOUTÉES DE LA FORMATION



INNOVANTE

Nous utilisons le stress des salariés pour augmenter leurs capacités



EFFICACE

Nous proposons des mises en situation réalistes pour une acquisition rapide, durable et concrète des outils



PERSONNALISÉE

Notre formation s'adapte aux problématiques de chaque entreprise

FORMATION STRESS CONTROL

Une formation certifiée datadock :  Datadock

OBJECTIFS

- Diminuer la sensibilité des salariés aux sources de stress.
- Aider les collaborateurs à développer leurs capacités d'adaptation pour faire face au stress.
- Reprendre le contrôle dans les situations stressantes pour une meilleure performance en entreprise.
- Gagner en confiance et améliorer la cohésion et la communication au sein d'une équipe.



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La formation comprend l'alternance entre apports théoriques, tests, évaluations, exercices pratiques et mises en situation filmées. Chaque participant reçoit un porte document complet avec des fiches outils, questionnaire, évaluation... En fin de formation, nous évaluons les acquis des stagiaires via des débriefing vidéo et un questionnaire.

L'INTERVENANT

François Bouvier, coach professionnel certifié RNCP, formateur spécialisé en gestion du stress.

MODALITÉS PRATIQUES

- **Effectif** : groupe maximum 15 personnes
- **Durée** : 2 jours (14 heures) au sein de votre entreprise
- **Prérequis** : aucun
- **Public concerné** : cadre, manager, chef de projet, agent de maîtrise et technicien, assistante et tout collaborateurs exposés au stress professionnel
- **Tarif** : sur devis

CONTENU DE LA FORMATION



COMPRENDRE ET ACCEPTER LE STRESS

- Les mécanismes du stress
- Les réactions négatives de stress
- Stress et performance optimale



IDENTIFIER SES SOURCES ET SES RÉACTIONS DE STRESS

- Les 6 grands facteurs de stress au travail
- Le modèle de Karasek (charge vs marge de manœuvre)
- Reprendre le contrôle
- Les pilotes automatiques et ses antidotes



S'AFFIRMER FACE AUX AUTRES ET GÉRER L'AGRESSIVITÉ

- Les 3 types de comportements, savoir les repérer chez soi et chez les autres
- Les caractéristiques et avantages d'un comportement affirmé
- Exprimer un refus ou une remarque sans générer d'agressivité
- Gérer les conflits et l'agressivité de ses collaborateurs



SE RÉGÉNÉRER ET AUGMENTER SA RÉSISTANCE AU STRESS

- Convenances sociales, inhibition et conséquences
- Les 2 clefs pour décharger régulièrement sa résiduelle de stress
- Mise en place de ses rituels quotidiens
- Le soutien social et ses 4 composantes, se construire un réseau de soutien efficace



CHOISIR SES STRATÉGIES EN FONCTION DE SES RÉACTIONS DE STRESS

- Identifier sa façon de réagir au stress et choisir ses stratégies en conséquence
- Mise en place de son plan d'action individuelle et des moyens concrets pour l'évaluer

FRANÇOIS BOUVIER



**Coach professionnel certifié
et formateur spécialisé
en gestion du stress**


Après 16 ans en tant qu'ingénieur chez DASSAULT AVIATION, j'ai créé une **méthode innovante** pour permettre aux salariés de gérer leurs réactions au stress de manière optimale.

Je propose aux entreprises des **formations personnalisées** pour répondre aux problématiques et situations de stress que vivent leurs salariés. Je leur transmets **des méthodes et des leviers d'actions efficaces**, non pas pour camoufler le stress, mais pour apprendre à s'en servir, au quotidien et dans les interactions avec les autres.



TÉMOIGNAGES





Géraldine Censullo
Responsable pédagogique
au CFPPS
CHU de Bordeaux

« Monsieur Bouvier a parfaitement répondu au cahier des charges de notre organisme. Très rigoureux et à l'écoute des stagiaires en formation. »



Isabelle Mazzilli
DRH
RA 93

« Nos conducteurs gèrent bien mieux l'agressivité des clients grâce aux outils de gestion du stress et du conflit qu'ils ont pu pratiquer lors des stages avec Monsieur Bouvier. »



CONTACT



- francoisbouvier.fr
- contact@francoisbouvier.fr
- 06 87 82 39 66