

RÉAGIR EFFICACEMENT AUX SITUATIONS DE STRESS



Le public et prérequis

- ✓ Cette formation s'adresse à toute personne exposée aux situations d'urgences (personnel soignant, conducteur de bus, agent d'accueil, agent de sécurité... etc.) et qui souhaite acquérir la capacité de garder son sang-froid pour conserver sa capacité d'action.
- ✓ Formation accessible aux personnes en situation de handicap.



Les objectifs

- ✓ Appréhender son stress
- ✓ Identifier ses signaux d'alerte physiques en situation d'urgence.
- ✓ Mettre en œuvre des outils concrets pour réagir de manière immédiate face aux situations de stress intenses.
- ✓ Savoir récupérer d'un évènement intense



Méthode active et participative

- ✓ Alternance entre apports théoriques et ateliers pratiques à l'aide des outils pédagogiques suivants :
- ✓ Tables rondes et groupes de parole, mise en situation d'animation d'ateliers par les stagiaires, tests psychologiques, retours d'expériences, jeux de rôle, études de cas, vidéos d'exemples, jeux pédagogiques, parcours de stress...



Modalités et durée d'accès

- ✓ Stage intra ou inter-entreprises.
- ✓ Inscription jusqu'à 2 semaines avant le début de la formation
- ✓ Formation de 1 jour



Contenu et méthodes pédagogiques

- ✓ Évaluer son niveau de stress
- ✓ Appréhender son stress et sa biologie de la performance et du courage
- ✓ Repérer ses signaux d'alerte physiques au stress aigu pour avoir la capacité de réagir à temps et éviter la perte de contrôle.
- ✓ Apprendre et pratiquer différentes stratégies de régulation émotionnelle pour réguler son stress en situation : la respiration d'urgence, les postures, les auto-ancrages.
- ✓ Récupérer physiquement et émotionnellement par la cohérence cardiaque.
- ✓ Mise en application des outils via le PARCOURS DE STRESS AIGU

Formateur

Cette formation est dispensée par François BOUVIER, coach professionnel certifié RNCP Niv. 7, spécialisation en gestion du stress, praticien PNL, facilitateur SPARK Résilience@