

**durée**



7 heures

(pauses incluses,  
hors pause déjeuner)

**coût**



5 500 € HT

Inclus : 1 Rdv bilan  
de groupe de 45 min,  
1 mois d'accès  
à la plateforme  
digitale post-formation

**NOTE IMPORTANTE**

(sauf informations contraires)

Non inclus dans nos tarifs  
les frais de déplacement  
(transports, hébergement,  
repas, collations)  
des formateurs  
ou des collaborateurs,  
la location de la salle

# SE PRÉPARER AU STRESS DES MÉTIERS MÉTIER À CHALLENGES ÉLEVÉS



Le but de cette formation est d'acquérir une compétence professionnelle de préparation au stress des métiers à challenges élevés. Les collaborateurs sauront ainsi comment mobiliser pleinement et durablement leurs ressources et compétences essentielles dans des environnements sollicitants

## **PUBLIC**

Tous les collaborateurs faisant face fréquemment à des challenges importants

## **NOMBRE DE PARTICIPANTS**

Jusqu'à 15 personnes de la même entreprise

## **PRÉREQUIS**

Vivre cette situation dans l'exercice de ses fonctions

La rectorporation active étant une méthode corporelle, merci de nous informer de toute situation particulière pouvant influencer sur la méthode

Bonne compréhension de la langue française

## **OBJECTIFS DE FORMATION**

- ▶ Mieux comprendre les spécificités du stress liées aux métiers à challenges élevés et les spécificités individuelles qui rendent perméable au stress
- ▶ Apprendre les bonnes pratiques qui aident à mieux s'adapter aux situations d'urgence
- ▶ Savoir rester lucide et en santé dans des situations d'urgence ou de tension soutenue

## **OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**

- ▶ Savoir identifier les situations professionnelles spécifiques des métiers à challenges élevés qui engendrent le stress
- ▶ Connaitre les profils de personnalité qui aiment ce type de stress et pourquoi
- ▶ Comprendre comment ce type de métiers impacte le système nerveux
- ▶ Savoir différencier le bon stress du mauvais et les reconnaître
- ▶ Savoir différencier gestion du stress et préparation au stress

- ▶ Savoir relater le processus d'installation du mauvais stress dans ce type de métier ainsi que ses conséquences délétères sur la santé et les comportements
- ▶ Savoir reprendre la main sur le système nerveux par la reconnection active pour évacuer ou transformer le mauvais stress en no stress ou bon stress

### **CONTENU**

- ▶ Le stress : formes et typologie
- ▶ Le stress spécifique des métiers à challenges élevés
- ▶ Comprendre comment le mauvais stress s'installe à notre insu et les dérangements majeurs qu'il crée (compensations / altération de la perception juste des situations)
- ▶ Gestion du stress et habitude à la saturation vs Préparation au stress et augmentation de la bande passante nerveuse
- ▶ La préparation au stress (prise de conscience, autodiagnostic...) et sa neurophysiologie
- ▶ Apprentissage des routines quotidiennes de préparation au stress

### **MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- ▶ Auto-évaluation de son niveau de stress
- ▶ Alternance d'apports notionnels, mise en application et analyses réflexives
- ▶ Démarche active et personnalisée
- ▶ Une plateforme digitale post-formation est consultable
- ▶ Atelier d'expérimentation
- ▶ Moyen pédagogique : espace adapté à la pratique d'exercices physiques

### **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

Cas pratiques et mise en situation

### **DÉLAI D'ACCÈS**

Pour toute demande, nous nous engageons à vous apporter une réponse dans les 72 heures (jours ouvrés)



### **ACCESSIBILITÉ**

Nous prenons en compte les situations de handicap au cas par cas et adaptons nos prestations pour permettre à chacun de suivre nos formations

Ainsi, conformément à la loi accessibilité, tous les sites de formation sont accessibles aux personnes en situation de handicap

Concernant les examens/évaluations, d'éventuels aménagements particuliers peuvent également être proposés

Il est recommandé de nous informer de votre situation dès votre inscription

Pour toute information supplémentaire veuillez contacter notre référente handicap

Melissa PAGES : [melissa.pages@actistress.com](mailto:melissa.pages@actistress.com)