Gestion du stress pour mieux collaborer
Formation "Escape Game"

Cours Pratique de 1 jour - 7h
Réf : ESD - Prix 2024 : 800€ HT

Cette formation permet de comprendre les méthodes réduisant le stress et à les appliquer dans un contexte collaboratif sous pression. Immergés dans un escape game, les participants expérimentent les processus conduisant un groupe à collaborer et repèrent comment le stress peut parasiter la dynamique collaborative.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Comprendre le fonctionnement du stress sur le plan biologique, émotionnel et relationnel

Identifier son rapport au stress et ses facteurs de stress professionnels

S'exercer à des méthodes rapides de gestion du stress

Identifier les leviers et les freins à la mise en place d'une collaboration efficace

Se sensibiliser aux effets négatifs du stress dans une dynamique collaborative

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active. Échanges participatifs, exercices collaboratifs de type escape game favorisant l'expérimentation des comportements collectifs.

EXERCICE

Exercices ludopédagogiques d'application sur la gestion du stress et les processus collaboratifs sous forme d'escape game.

PARTICIPANTS

Managers, responsables et encadrants d'équipes.

PRÉREQUIS

Expérience en management.

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques…
Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

• Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
• À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
• Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 02/2021

1) Comprendre et décrypter son stress

- Définir le stress et repérer ses principales manifestations.
- Distinguer le stress positif du stress négatif.
- Comprendre le mécanisme du stress, son fonctionnement et ses effets.

Exercice : Construction d'un méta-plan sur les principaux éléments liés au stress.

2) Identifier les facteurs et situations de stress

- Repérer les facteurs de stress dans sa vie personnelle et son environnement de travail.
- Identifier les situations anxiogènes pour soi.
- Comprendre la ou les source(s) de son stress.
- Analyser ses réactions et stratégies de coping face au stress.

Exercice : Travail en sous-groupe sur la cartographie des facteurs de stress de chacun des participants. Autodiagnostic sur les sources personnelles de stress. Mise en pratique de la technique de biofeedback.

3) Construire sa boîte à outils anti-stress

- Répertorier les outils efficaces pour une bonne gestion du stress.
- Gérer son stress avec l'Emotional freedom techniques (digipuncture).
- Pratiquer la cohérence cardiaque.
- Utiliser le TTRE (Tension and Trauma Releasing Exercises) en situation de stress intense.

Exercice : Mise en pratique des trois techniques de gestion du stress.

4) Gérer son stress pour faciliter la collaboration

- Analyser l'impact du stress et de ses manifestations dans les processus collaboratifs.
- Repérer les paramètres qui facilitent la résolution de problèmes et/ou la créativité.
- Identifier les conditions favorables pour faire émerger l'intelligence collective.
- Les transformer en leviers d'actions managériales.
- Déconstruire ses représentations et ses croyances autour du phénomène collaboratif.

Exercice : Exercices collaboratifs de type escape game : "la boîte" et "la course au symbole". Débriefing sur les comportements individuels et collectifs adoptés. Construction d'un plan d'action personnel.

LES DATES

PARIS
2025 : 05 mars, 28 mai, 10 sept., 12 nov.