



## MODE OPÉRATOIRE

# Gestion du stress

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Être capable de développer une communication et une approche individualisée de la relation professionnelle qui optimisent la motivation de chacun, la qualité des relations de travail, gérer les différents types d'appels conflictuels et rechercher la satisfaction. Définir la notion de stress et développer les méthodes pour identifier et prévenir le stress.

#### MIEUX SE CONNAITRE

- Identifier son type de personnalité.
- Repérer ses conditions de réussite et savoir les utiliser.
- Identifier les situations qui, pour soi, sont sources de stress et apprendre à les gérer.

#### MIEUX CONNAITRE L'AUTRE

- Être capable d'identifier le type de personnalité de ses interlocuteurs, pouvoir repérer leurs sources de motivation et développer celles-ci.

#### GERER SON STRESS et les mécanismes d'échec

- Comprendre la « communication » et la gérer.
- Identifier les comportements sous stress, les masques lorsque nous communiquons.

### PROGRAMME : APTITUDES ET COMPÉTENCES

#### PHASE 1 : Compréhension du Modèle Herrmann

- Le HBDI et le modèle Cerveau Total « cadrage ».
- La métaphore du feu de circulation.
- Inné vs. Acquis ?
- Le principe d'organisation du modèle.
- Les 4 quadrants, nos 4 différents « moi ».
- Le modèle : sa portée et ses utilisations possibles.

#### PHASE 2 : Les différents registres et les différents styles de communication

- Impact des styles de pensée : Comment les dominances cérébrales mènent à des résultats en entreprise, en apprentissage et dans la vie,
- Point de force de chaque quadrant.

#### PHASE 3 : Identifier la perception des autres

- Votre profil HBDI, le profil de vos collaborateurs.
- Les clés pour exploiter au mieux son propre profil.
- Apprendre à mieux travailler ensemble en optimisant notre façon d'aborder et de traiter les situations professionnelles auxquelles nous sommes confrontés.
- Les activités de travail et les mots clés.
- Effet de l'humeur sur le profil HBDI.
- Explorer les conséquences et les différences.

Préférences et évitements : application à travers la communication.

#### Phase 4 : Comprendre les générateurs de stress

- Les règles du jeu. Qui fait quoi ? Comment, quand ?
- La résistance au changement : une dynamique et un facteur crucial (nouvelle équipe, nouveaux marchés ,fusion, absorption, situations intergénérationnelles...)



DÉVELOPPEMENT RH

# Gestion du stress

## Phase 5 : Adopter des comportements efficaces pour sortir des conflits

- Comprendre les stratégies des acteurs, la notion de contrainte et de pouvoir.
- Identifier et utiliser sa marge de manœuvre
- Appréhender et utiliser « la boussole du langage » pour intervenir efficacement
- Manager : s'ouvrir pour rétablir la confiance
- Comprendre les « jeux psychologiques » pour les éviter et ne pas les reproduire

### METHODES MOBILISEES

- Recueil des attentes des stagiaires et de leurs motivations (tour de table, mindmapping (cartographie),
- Support Powerpoint et cartographies.
- Package pédagogique avec manuel HERRMANN.
- Jeux en groupe.
- Evaluations formative et sommative.
- Document d'évaluation de satisfaction.
- Attestation de formation individualisée,.
- Attestation de présence.

### MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation prédictive,
- Evaluation formative,
- Evaluation sommative,

### PUBLIC

- Toute personne amenée à communiquer dans le cadre et l'optimisation de sa relation aux autres.
- Salariés CDD et CDI, demandeurs d'emploi individuel, apprentis, contrat de professionnalisation.
- Tout âge, mixité des publics.

### PRÉ REQUIS

- Savoir lire et écrire,
- Compléter l'évaluation prédictive de la formation.

### DUREE DE L'ACTION DE FORMATION (EN HEURES ET EN JOURS)

- 3 jours soit 21 heures.

### DÉLAI D'ACCÈS

- Inscription minimum 15 jours avant le début de la formation

### TARIFS

- Tarifs préférentiels dans le cadre des guides formations AKTO réseau OPCALIA-OCAPIAT-OPCO2i. Nous consulter.
- Tarif : 40€/ heure soit 280€/jour
- Soit pour 3 jours 840€HT soit 1008€ TTC

### ACCESSIBILITE

- Etablissement ayant reçu un avis de la CCDSA relatif à l'accessibilité aux personnes handicapés.
- Ayant un point dérogatoire sur l'impossibilité technique d'accès à l'établissement par trois marches (Présentant un dénivelé de 0.46).



MODE OPÉRATEUR

**Qualiopi**  
processus certifié

**Dd** **DataDock**



DÉVELOPPEMENT RH

(N°)