

## Formation : Prendre du recul, gérer son stress et préparer l'avenir

Bien  
travailler et vivre ensemble

### Introduction

Vous souhaitez accompagner vos collaborateurs dans une démarche de management pour favoriser le bien vivre et travailler ensemble. Avec cette formation, vous vous approprierez les concepts et les mettrez en pratique pour ancrer les bonnes pratiques.

Nous vous proposons une formation structurante et opérationnelle pour gagner en efficacité.

### Modalités et délais d'accès

Inscription ouverte toute l'année, dates à convenir

Vous pouvez contacter D&C à [contact@dialogocompetences.com](mailto:contact@dialogocompetences.com)

### Objectifs pédagogiques de la formation :

Identifier leurs ressources pour faire face à une situation d'incertitude

Appréhender les fondamentaux et les mécanismes du stress

Se projeter plus sereinement dans un contexte d'incertitude

Partager une représentation commune des mois à venir

### Modalités pédagogiques :

Des méthodes : présentiel

Des moyens pédagogiques et techniques :

Apports théoriques et pratiques

vidéo

Réflexions de groupe guidées par le formateur

Activités en sous-groupes : étude de cas et mise en situation, à partir du quotidien des participants

support animé PowerPoint

Livret participant remis à la suite de la formation



Nous contacter :  
[contact@dialoguecompetences.com](mailto:contact@dialoguecompetences.com)

**Format et modalités** : présentiel, sur inscription

**Durée** : 2 J (14H)

**Public** : Tout public

**Pré requis** : aucun

**Tarif** : sur proposition commerciale selon les besoins identifiés

Formation : Prendre du recul, gérer son stress et préparer l'avenir

Bien  
travailler et vivre ensemble

**Moyens et supports pédagogiques :**

Support de formation remis à l'issue de la formation

Jeux pédagogiques et jeux de rôles

Travail sur les postures

Cas pratiques

**Modalités d'évaluation et de suivi :**

Recueil des attentes et du positionnement en amont de la formation

Evaluation des acquis au cours de la formation par le formateur

Evaluation à chaud et à froid

**Synthèse de la formation ou Compétences acquises en fin de formation :**

Développer une posture professionnelle adaptée pour faire face à une situation d'incertitude

Identifier ses ressources pour mieux préparer l'avenir

Repérer les leviers pour renforcer la coopération

Connaitre les fondamentaux et les mécanismes du stress

Repérer les signes avant-coureurs du stress



Nous contacter :  
[contact@dialoguecompetences.com](mailto:contact@dialoguecompetences.com)

**Format et modalités :** présentiel, sur inscription  
**Durée :** 2 J (14H)  
**Public :** Tout public  
**Pré requis :** aucun  
**Tarif :** sur proposition commerciale selon les besoins identifiés

## Formation : Prendre du recul, gérer son stress et préparer l'avenir

Bien  
travailler et vivre ensemble

Ce programme peut s'adapter au plus près de vos besoins (durée, objectifs...).

**J 1** Découvrir les 4 piliers pour faire face à une situation d'incertitude (modèle de Bridges)  
Faire émerger ses compétences et ses ressources pour faire face à une situation de changement (méthode appréciative)  
Auto-diagnostic du stress et stressés  
Les mécanismes du stress et les signes avant-coureurs du stress  
Etats des lieux QVCT (ce qui est positif / ce qu'il doit être amélioré)  
Partage de bonnes pratiques

**J 2** Les 4 facteurs pour bien coopérer  
Construire une feuille de route et élaborer un plan d'action pour améliorer le quotidien et redonner du sens au travail



Nous contacter :  
[contact@dialoguecompetences.com](mailto:contact@dialoguecompetences.com)

### Accessibilité

Les lieux pour cette formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite ou aux personnes en situation de handicap. Pour toute question relative à l'accessibilité ou à un besoin d'aménagement, vous pouvez contacter D&C à [contact@dialoguecompetences.com](mailto:contact@dialoguecompetences.com)  
Ou contacter Sonia Mouihi Référente Handicap Synergie [sonia.mouihi@synergie.fr](mailto:sonia.mouihi@synergie.fr)