

Ce qui est attendu

Intention poursuivie

(Selon le cahier des charges de la Chambre des Métiers et de l'Artisanat de XXXX, notamment, sur 14 heures, 2 jours) :

- ☞ Définition et origine du stress.
- ☞ Méthodes et attitudes pour gérer les états de stress professionnel personnel.
- ☞ Gagner en efficacité en maîtrisant ses émotions.

Ce qui est proposé

Le contenu

L'étape préalable sera de rationaliser le stress, puis d'identifier et d'utiliser le meilleur de son potentiel. **3 étapes pour améliorer sa santé mentale :**

- ☞ Expliquer et déchiffrer son stress, les indicateurs signes avant coureurs,
- ☞ Que faire pour réduire le stress ?
- ☞ Comment mieux utiliser ses ressources à partir de son potentiel ?

1

Expliquer et déchiffrer son stress, les indicateurs signes avant coureurs :

3h

- ☞ Apports théoriques : les "agents stresseurs" et les "menaces psychosociales",
- ☞ Définitions,
- ☞ Reconnaître les effets négatifs d'un stress prolongé,
- ☞ Reconnaître ses différents facteurs de stress : le "normal" et « l'excessif »,
- ☞ L'impact émotionnel.

2

Que faire pour réduire le stress ?

7h

Gérer son stress en situation de conflit

- ☞ La naissance d'un conflit,
- ☞ les manifestations de conflit (vers l'intérieur, vers l'extérieur),
- ☞ résolution raisonnée des conflits,
- ☞ prévention des conflits.

Techniques et exercices pratiques :

- ☞ En cas de stress aigu,
- ☞ En cas de situations particulières,

Organiser son environnement :

- Cet aspect sera exploité selon les possibilités.
- ☞ l'espace,
 - ☞ l'air,
 - ☞ l'éclairage,
 - ☞ l'ambiance.

Ordonnancer, calender et organiser son travail

Cet aspect sera exploité selon les possibilités.

Le stress et l'éthique :

- ☞ choisir une communication de bonne foi avec les autres,
- ☞ ne pas causer de torts.

Outils et méthodes utilisées :

Supports de formation et documentations.
 Grilles de réflexions préalables sur son stress.
 Jeux de rôle.
 (Selon possibilités – 15/20 pers. - atelier de découverte)
 Méthode fondée sur l'exemple (démonstrative),
 Analyse systémique – analyse transactionnelle.

3

Comment mieux utiliser ses ressources à partir de son potentiel ?

4h

Effectuer un travail sur soi :

- ☞ Mieux se connaître
- ☞ Apprécier ses valeurs professionnelles comme arme anti stress,
- ☞ Réguler ses ressentis pour une lecture claire d'une situation de stress.

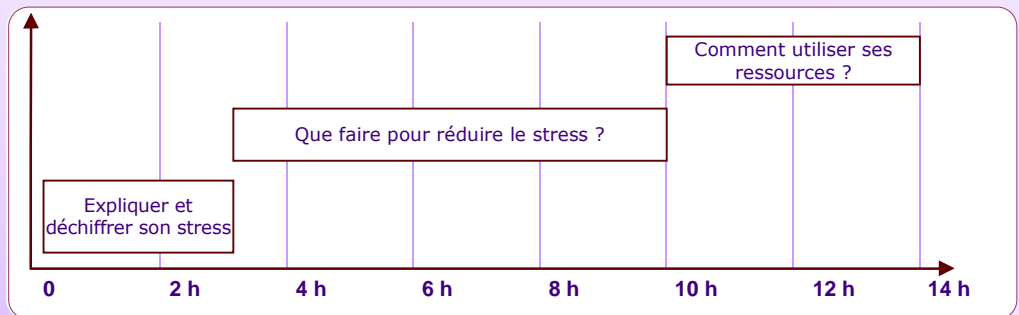
Exploiter la "bonne tension" :

- ☞ Trouver le juste équilibre,
- ☞ L'implication dans ses relations,
- ☞ Choisir de prévenir les effets dommageables du stress.

Ce qui est proposé (suite)

Le tour du projet en 14 heures

La pédagogie



Même si la réalisation de cette prestation de sensibilisation, sur 14 heures, permettra un emploi large et succinct de régulation du stress excessif en situation professionnelle, nous avons pédagogiquement pensée et conçue cette initiation dans le but d'amener les bénéficiaires à se rendre autonome dans la gestion de leur propre stress. Nous l'animerons dans le même but. Il est prévu deux intervenants pour cette prestation.

Ce qui différencie notre démarche

Nos atouts

Les deux intervenants qualifiés envisagés :

- ☞ Sylvie Ramaugé (psychologue),
- ☞ Jean-Marc Soulairol (animateur en pratiques sociales - psychosociologie).

Notre valeur ajoutée tient dans notre manière d'accompagner les personnes. Nous visons moins à donner des solutions toutes faites qu'à faire émerger un processus d'autonomisation au fil des apprentissages. Autrement dit, les rendre opérationnels.

Nous cherchons à ce que la personne soit capable de transposer un apprentissage vers un autre. De sorte qu'elle puisse se débrouiller seule dans une situation similaire en faisant appel à sa mémoire et à la réflexion. Bref qu'elle puisse dépasser la simple application des méthodes transmises.

Ce qui différencie notre démarche

Le dispositif

Devis N° CM07008 du vendredi 28 novembre 2007
Référence : contrat de mission N° 2007-JM-CM07008

CHAMBRE DES METIERS ET DE L'ARTISANAT DE XXXXX
XXXXX
XXXXXX XXXXXXXX

Objet de la facture : **Gestion du stress en situation professionnelle**

Lieux de l'accompagnement : Chambre des Métiers et de l'Artisanat – XXXX (XXXX)

Dates de la prestation : 15 et 22 mai 2008

Durée de la mission : Deux jours sur site à Tournon (14 heures).

Nb d'intervenants permanents : Deux (Sylvie Ramaugé & Jean-Marc Soulairol).

Personnes concernées : Chefs d'entreprises artisanales inscrits au répertoire de métiers, leur conjoint, salariés, et tout autre public (liste à joindre).

Montant forfaitaire à la journée : **XXX € TTC**
(XXXXX euros).

Comprenant :

- les frais d'animation (intervenants),
- les frais d'élaboration des supports de formation,
- l'animation pédagogique de l'ensemble de la mission,
- tous les frais annexes à la formation (déplacements, repas...).

Devis réalisé le 28 novembre 2007
Société Générale, banque 30003, agence 02163, compte 00037263346, clé RIB 36