



Formation : Gestion du Stress en Entreprise

OBJECTIFS :

- Comprendre les mécanismes du stress à travers la théorie polyvagale qui décrypte le fonctionnement du système nerveux
- Développer des compétences en Communication Non Violente (CNV) pour améliorer les relations professionnelles.
- Acquérir des outils pratiques pour gérer le stress individuel et collectif.
- Favoriser un environnement de travail collaboratif et bienveillant.

Durée : 2 jours (14 heures)

Public : Salariés et managers

PROGRAMME :

Jour 1 : Comprendre le Stress et Poser les Bases de la CNV

Matin : Comprendre le Stress avec la Théorie Polyvagale

Présentation des participants et partage d'une situation stressante vécue au travail.

Présentation des objectifs et du déroulé de la formation.

1- Introduction à la Théorie Polyvagale

Explication des trois états du système nerveux autonome : sécurité (ventral vagal), mobilisation (sympathique), immobilisation (dorsal vagal).

Lien entre ces états et les réactions au stress en milieu professionnel.

Atelier pratique : Auto-observation des signaux corporels liés au stress (ex. tension, respiration).

2- Identifier les Déclencheurs de Stress

Atelier interactif : Identification des sources de stress en entreprise (charge de travail, conflits, incertitude, etc.).

SOUNDARI FORMATIONS – BGE COOP - Siret : 383 609 476 00023 - APE 82 992 - NDA : 73310799031
QUALIOPI FRCM24416 – RC pro ALLIANZ 569 0075 5
130 rue des caussades – 31160 Encausses les thermes
Christelle Henry – 06 79 67 58 87 – info@soundari.fr

Atelier pratique : Cartographie personnelle des déclencheurs de stress et des réponses physiologiques.

Introduction aux techniques de régulation (respiration diaphragmatique, ancrage).

Après-midi : Introduction à la Communication Non Violente (CNV)

Les Bases de la CNV :

Présentation des 4 composantes de la CNV : Observation, Sentiment, Besoin, Demande.

Exercice : Transformer des jugements en observations neutres (ex. "Il est toujours en retard" → "Il est arrivé 10 minutes après l'heure prévue").

Discussion : Comment la CNV peut réduire les conflits et le stress.

Mise en Pratique de la CNV :

Atelier en binôme : Simulation de situations professionnelles (ex. feedback difficile, désaccord avec un collègue) en utilisant la CNV.

Débriefing collectif : Partage des ressentis et des apprentissages.

Technique polyvagale : Exercice de cohérence cardiaque pour revenir à un état de sécurité avant la fin de la journée.

Jour 2 : Approfondissement et Mise en Application

Matin : méthodes pour s'auto-réguler

Retour sur les apprentissages de la veille et partage des expériences.

Pratique courte de pleine conscience pour démarrer la journée.

1- Techniques Avancées de Régulation du Stress

Approfondissement de la théorie polyvagale : Comment favoriser l'état de sécurité (ventral vagal) en milieu professionnel.

Pratique : Techniques de co-régulation (ex. écoute empathique, contact visuel bienveillant).

Exercice : Visualisation guidée pour renforcer le sentiment de sécurité.

2- Gestion Collective du Stress : Comment le stress individuel impacte l'équipe.

Atelier pratique : Création d'un plan d'action collectif pour réduire les sources de stress (ex. clarification des rôles, communication régulière).

Introduction à la gestion du stress à l'échelle managériale : Rôle des leaders dans la création d'un climat de sécurité.

Après-midi : Intégration et Plan d'Action

SOUNDARI FORMATIONS – BGE COOP - Siret : 383 609 476 00023 - APE 82 992 - NDA :73310799031
QUALIOPI FRCM24416 – RC pro ALLIANZ 569 0075 5
130 rue des caussades – 31160 Encausses les thermes
Christelle Henry – 06 79 67 58 87 – info@soundari.fr

1- Approfondissement de la CNV :

Atelier pratique : Gestion de conflits complexes avec la CNV (ex. désaccord sur une décision stratégique).

Exercice en groupe : Simulation d'une réunion d'équipe où chacun applique la CNV.

Feedback collectif et ajustements.

2- Création d'un Plan d'Action Personnel :

Activité individuelle : Élaboration d'un plan personnalisé pour gérer le stress (intégration des techniques polyvales et CNV).

Partage en petits groupes : Présentation des plans et feedback.

Synthèse des apprentissages et des outils acquis.

Engagement collectif : Une action concrète que chaque participant s'engage à mettre en place au travail.

Moyens Pédagogiques :

- **Approche participative :** Alternance entre apports théoriques, exercices pratiques, discussions et mises en situation.
- **Outils :** Fiches pratiques sur la CNV, guides de régulation du stress, vidéos courtes sur la théorie polyvague.
- **Suivi post-formation :** Proposition d'un suivi à 1 mois (optionnel) pour évaluer l'application des outils et ajuster les pratiques.

Matériel Nécessaire :

- Salle équipée avec vidéoprojecteur, paperboard, chaises en cercle pour les discussions.
- Fiches d'exercices et supports imprimés pour chaque participant.
- Accès à une application ou un minuteur pour les exercices de cohérence cardiaque.

Tarif : 850 euros HT/jour (non soumis à la TVA) + frais de déplacement - Pour une formation sur mesure, nous contacter

Accessibilité :

Soundari Formations – BGE COOP s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées au handicap des personnes concernées. Un entretien préalable à la formation identifiera les besoins spécifiques à la structure et au public accompagné.

SOUNDARI FORMATIONS – BGE COOP - Siret : 383 609 476 00023 - APE 82 992 - NDA : 73310799031
QUALIOPI FRCM24416 – RC pro ALLIANZ 569 0075 5
130 rue des caussades – 31160 Encausses les thermes
Christelle Henry – 06 79 67 58 87 – info@soundari.fr