



## 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

**Chrystelle 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

**Chrystelle Henry** – 06 79 67 58 87 – [info@soundari.fr](mailto: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- Crédit d'un Plan d'Action Personnel :**

Activité individuelle : Élaboration d'un plan personnalisé pour gérer le stress (intégration des techniques polyvagales 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 polyvagale.
- **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.**