



INTRA : 2 200 € HT

SUR MESURE : nous contacter

Réf. #SK083



## PUBLIC CIBLE

- Tout public



## PRÉREQUIS

- Aucun prérequis nécessaire



## DURÉE DE LA FORMATION

- 1 jour (7 heures)



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre ce que sont les RPS, l'environnement porteur, leur impact et les intervenants aidants
- Identifier les signes de stress et leurs sources (chez soi et chez l'autre)
- Reconnaître les signes de fragilités dus aux RPS (chez soi et chez les collègues)
- Reconnaître et gérer le stress dans la relation (le sien et celui de ses collègues)
- Comprendre l'hyper investissement pour mieux le prévenir
- Réguler ses émotions

firstgroup  
spark  
CONSEIL & FORMATION

## Programme

- **Les RPS et leurs manifestations**
  - De quoi parle-t-on ? Le contexte
  - Risques, enjeux et impacts des RPS (humains, sociaux et économiques)
  - Comprendre leur impact sur la santé
- **L'origine du stress et ses alertes**
  - L'origine du stress et ses différents états
  - Que signifie le stress et comment se manifeste-t-il ?
  - Reconnaître les alertes cognitives, corporelles et comportementales dues au stress
- **Développer son intelligence adaptative pour faire face aux situations complexes**
  - Définir une stratégie d'efficacité personnelle dans la décision et dans l'action en situation stressante pour mieux s'adapter
  - Pratiquer les attitudes favorables à la mobilisation du mode adaptatif pour faire face aux situations complexes ou à une personnalité difficile avec la Gestion des Modes Mentaux (GMM)
  - Développer l'adaptabilité en recherche de solutions avec la Gestion des Modes Mentaux (GMM) afin de dépasser ses freins et certitudes et s'adapter aux situations complexes
- **Bien communiquer en présence de stress**
  - Identifier et gérer le stress relationnel (le sien et celui d'autrui) et adopter une communication dédiée
- **Identifier et renouer avec nos motivations intrinsèques pour retrouver énergie, élan et engagement**
  - Appréhender les 8 biotypes de motivations et personnalités
  - Comprendre leur rôle et leur impact dans nos comportements
  - Découvrir les motivations intrinsèques, les siennes
  - Communiquer en intelligence et redonner de l'élan



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposés théoriques et apport d'expériences par notre formateur
- Travaux en sous-groupes, jeux de rôles et mises en situation
- Echanges et retours d'expériences
- Exercices et ateliers d'application

## MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION DE LA FORMATION

- Questionnaire d'auto-positionnement en amont de la formation
- Evaluations formatives tout au long de la formation (quiz, mise en situation...)
- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation

## PROFIL DE L'INTERVENANT :

Formateur expert dans la gestion des situations de dysfonctionnement psychosociaux  
Expert de l'ANC - neurocognitivism

## REFERENT HANDICAP

- Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation.
- Le référent handicap est Léa Ménager, 07 62 50 71 95 - lea.menager@firstgroup.fr

## NIVEAU DE PERFORMANCE

- Nombre de stagiaires ayant suivi la formation en 2024 : N/A
- Taux d'assiduité : N/A
- Taux de satisfaction des stagiaires : N/A

## CONTACT

*First Group spark, 63, avenue de Villiers 75017 Paris Mail : [contact@firstgroup.fr](mailto:contact@firstgroup.fr)*

*Lien direct accessible depuis le site internet de l'organisme de formation :*

*<https://www.firstgroup.fr>*