



Objectif de la formation

Ce séminaire apprend à reconnaître ses propres signaux de stress, à en identifier les sources réelles et à se constituer une boîte à outils de récupération. Le participant repart avec un bilan personnel et un plan d'action qu'il peut tenir.

Durée 8 heures, réparties en deux séances de 4 heures.

À qui ce séminaire s'adresse

Gestionnaires et chefs d'équipe soumis à une pression continue, et qui doivent tenir dans la durée sans y laisser leur santé ni celle de leur équipe.

Séance 1 — Comprendre et évaluer le stress

4 heures

- **Objectif : Comprendre les mécanismes du stress et faire son propre bilan**
- **Les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress**
- **Distinguer les sources internes des sources externes**
- **Les signaux d'alerte : ce que le corps dit avant la tête**
- **Repérer les tensions dans son organisation du travail avec le GPS**
- **Identifier les sources structurelles avec le PCO**
- **Lire son profil de réaction et celui de son équipe avec le PCL et le PCE**
- **Bilan personnel : où vous en êtes vraiment**
- **Activité de travail : faire son bilan personnel de stress et de résilience, puis cartographier ses zones de pression**

Séance 2 — Construire sa boîte à outils

4 heures

- **Objectif : Se constituer des outils de récupération et développer sa résilience**
- **Les techniques de recentrage et de respiration**
- **La récupération : ce qui recharge réellement, et ce qui n'est qu'une pause**
- **Reconnaître ses schémas cognitifs avec le TBE**
- **Cartographier les zones de pression de son poste avec la SOC**
- **Développer sa résilience : ce qui s'entraîne et ce qui se protège**
- **Poser des limites sans se mettre en défaut**
- **Bâtir son plan d'action avec le TBO**
- **Activité de travail : mises en situation et codéveloppement en petits groupes, puis finalisation de votre plan d'action personnalisé**

Ce qui se discute en groupe

- Ce qui vous stresse vraiment, par rapport à ce que vous croyez
- Ce que votre équipe perçoit de votre propre niveau de stress
- Ce qu'on peut changer dans l'organisation du travail, et ce qu'il faut apprendre à porter
- Comment demander de l'aide quand on est celui qui dirige

Comment le séminaire se donne

- Cahier de préparation à remplir avant la première séance
- Grille de bilan personnel du stress et de la résilience
- PCL, PCE et PCO complétés en séance
- Cartographie SOC des zones de pression
- Codéveloppement en entraide interentreprises

Résultats escomptés

- Vous repérez vos signaux d'alerte avant qu'ils ne deviennent des symptômes
- Vous distinguez ce qui relève de vous et ce qui relève de l'organisation
- Vous disposez de techniques de récupération que vous pouvez tenir

Ce que vous emportez

- Votre bilan personnel de stress et de résilience
- Votre cartographie des zones de pression
- Votre plan d'action personnalisé
- Les techniques de recentrage travaillées en séance

Reconnaissance des compétences

À la fin du séminaire, le participant reçoit une attestation. Au terme d'un programme de 80 heures, il reçoit une certification.

Réseautage inc. est agréé par Service Québec — certificat 0060705 — et reconnu organisme formateur par la Commission des partenaires du marché du travail. Les subventions à la formation couvrent jusqu'à 100 % du coût, sous réserve d'admissibilité. Nous montons la demande avec vous.

info@reseautage.com • 514 831-8432 • www.reseautage.com

Contenu de l'Institut du réseautage de compétences (IRC), offert par Réseautage inc. – Réseau des Industriels du Québec. © 1998-2026 Réseautage inc. Tous droits réservés.