

### Le stress – qu'est-ce que c'est, qu'est-ce que j'en fais ?

Le stress est de plus en plus présent dans le monde du travail ; contractions budgétaires, mutations sociétales et technologiques, pressions des résultats, problèmes de management voire injonctions paradoxales, sans parler du vertige du chômage et des questions interpersonnelles... les sources de stress sont nombreuses.

Les conséquences sont lourdes pour les personnes comme pour les organisations : souffrance au travail, burn out, absentéisme, perte de confiance, dysfonctionnements ... Que peut-on faire ?

Cette formation propose de redonner aux personnes du pouvoir sur leur vie afin que le stress ne soit pas une fatalité. Trouver des clés pour agir sur les sources de stress afin de le juguler, à court comme à long terme.

### Contenu de la formation

- ✓ Comprendre ce qu'est le stress – stress aigus et chroniques
- ✓ Mesurer comment il se manifeste – physiologiquement, émotionnellement, au plan relationnel
- ✓ Identifier les sources de stress (inter personnel ou systémique)
- ✓ Apprendre à gérer un certain niveau de stress – actions de court terme
  - relaxation, méditation, hygiène de vie, facteurs de ressourcement, lâcher prise
  - méthodes d'anticipation et de préparation au stress
- ✓ Apprendre à agir sur un stress chronique nocif d'origine personnelle ou systémique – actions de court terme
  - savoir solliciter des conseils ou dire stop sans blesser : assertivité et communication bienveillante
- ✓ Apprendre à agir sur un stress chronique nocif – actions de long terme
  - ré-évaluer les termes de son projet professionnel, faire des choix actifs pour sa vie
- ✓ Interagir et réfléchir à plusieurs sur des cas concrets apportés par les stagiaires : il s'agit de mettre les outils de réflexion et d'analyse en mouvement pour trouver des pistes de travail mais aussi se sentir moins seul, moins coupable de souffrir de stress et ainsi reprendre du pouvoir sur notre vie

### Objectifs de la formation

Au soir de la formation, le stagiaire :

- 1- Saura ce qu'est le stress – l'identifier et savoir s'il doit s'en inquiéter ou pas
- 2- Saura décider s'il faut chercher une réponse de nature systémique, personnelle, ou les deux
- 3- Saura identifier quelques pistes pour mieux gérer le phénomène

### Méthode pédagogique

Ma méthode d'intervention s'attache à être toujours participative et vivante, même lorsqu'il s'agit d'apporter des contenus. Elle est faite de questions, de jeux, de saynètes qui introduisent des situations qui sont ensuite débriefées. Elle repose aussi sur les apports des stagiaires pour travailler au plus près des demandes et besoins de chacun. En tant que formateur je m'assure qu'un cadre bienveillant et des principes de liberté de participation et de non jugement sont respectés.

### NOVA Médiation

NOVA Médiation promeut les savoirs-être de relation et de coopération, avec l'idée que, comme tout savoir, ils peuvent être enseignés. Par ces formations, des conférences, des cours ou des prestations de médiation et d'accompagnement d'équipe, NOVA Médiation poursuit un double objectif d'épanouissement des personnes et d'efficacité des organisations.

## Gilles Baube, « NOVA Médiateur »

Après un master en Droit et Sciences Politiques j'ai travaillé dans le secteur privé à la communication. J'ai évolué vers une expérience de gestion de projet de solidarité internationale dans des fonctions opérationnelles de management, mais aussi d'accompagnement et de recherche de fonds.

Depuis 2006 j'interviens à l'université de Poitiers sur des questions relationnelles et de gestion de projet.

En 2014 je suis devenu médiateur et ai continué à me former aux compétences relationnelles et à la régulation positive des conflits, ainsi qu'à l'ingénierie de formation (CNAM).

En Juin 2015 j'ai fondé NOVA Médiation.

### Mes clients sont :

Enseignement supérieur : Université de Poitiers, ENSMA, IRTS P-C, IFF Europe ...

Formation professionnelle continue : ID, Mecs Salvvert, Fédération des centres sociaux-culturels Vienne, URIOPSS P-C ...

## Le processus *qualité de formation* de NOVA Médiation

NOVA Médiation souhaite garantir un niveau constant de qualité sur chacune de ses formations.

C'est pourquoi chaque formation fait l'objet d'une clarification des attentes du futur stagiaire (en lien avec le contenu et les objectifs de la formation), ainsi que des attentes de l'organisation employeuse, mais aussi d'une évaluation à chaud de la formation (questionnaire de fin de formation), ainsi que d'une évaluation sur son vécu professionnel 3 mois après la formation.

**NOVA Médiation, membre D'ACEASCO, est référencé au Datadock – Organisme de formation N° 54 86 00892 86**

## DETAILS PRATIQUES

### Pour qui ?

Pour tous professionnels, notamment les personnels d'organismes accueillant du public, d'insertion, de service à la personne, du médico-social, animateurs, managers, salariés et bénévoles associatifs, acteurs de l'économie sociale et solidaire, les personnels du monde de l'éducation (assistant(e)s et enseignant(e)s).

### Comment ?

Des formations sur deux jours en groupes de 6 à 12 personnes, avec une pédagogie active et participative, mêlant jeux, théâtre forum et apports théoriques, dans un cadre fonctionnel.

### Où ?

Pour les formations ayant lieu à Poitiers ; salle de formation de l'ESSAIM (KuriOz, 6 rue Albin Haller, zone de la république à Poitiers). Un espace cuisine équipée est disponible pour midi et les pauses. Des restaurants sont accessibles alentour.

Basé à Poitiers, j'interviens également en grande région ouest, de Nantes à Toulouse, mais aussi Angers, Limoges, Brive, Niort, Angoulême, Bordeaux ...

### Quand, combien de temps et à quelles conditions ?

Durée et calendrier sont à fixer au cas par cas, selon vos besoins – me contacter aux coordonnées ci-dessous.

J'établis mes offres et devis au plus près de vos besoins et capacités – me contacter aux coordonnées ci-dessous.