

Les objectifs pédagogiques :

Cette formation a pour objectif de permettre à l'élu de changer son regard sur le stress et en identifier les mécanismes.

- Faire le lien entre le stress, les émotions et les pensées et appréhender les conséquences comportementales et relationnelles.
- Développer de nouvelles stratégies de prévention et de gestion des effets du stress.

Le Programme :

Définir ce qu'est le stress :

- Différencier stress, pression et angoisse.
- Décoder le processus du stress.
- Repérer le déni et les méconnaissances.
- Les risques : identifier les effets psychiques et physiques du stress.

Identifier ses sources de stress :

- Identifier ses principaux agents « stressseurs ».
- La double évaluation.
- Les messages contraignants et le mini-scénario.

Faire le lien entre ses enjeux, ses émotions et le stress :

- Enjeux cachés, enjeux confondus, enjeux accrochés.
- "Emotions rackets" versus "émotions écologiques".
- Savoir renoncer et faire le deuil.
- Charge et décharge émotionnelle.
- Questionnaire d'alphabétisation émotionnelle.

Les réactions face au stress :

- Connaître ses signaux d'alertes.
- Les différents comportements sous stress.
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Les mécanismes d'échecs.

Mobiliser ses ressources :

- Identifier ses leviers personnels : les trois portes.
- Nourrir ses besoins spécifiques.
- Trouver son antidote : les messages permissifs.
- Les signes de reconnaissance.

Mieux communiquer pour ne pas provoquer de stress :

- Différencier besoin et demande.
- Se positionner clairement et sans agressivité dans la relation.

Mettre au point sa méthode antistress :

- Agir pour limiter les effets du stress.
- Savoir exprimer ses émotions au juste niveau.
- Repérer le stress avec les approches cognitives (chez soi et chez les autres).
- Utiliser les approches comportementales pour le prévenir.
- Explorer les différentes approches corporelles pour se détendre et se relaxer.
- Définir son plan d'action.

Synthèse de la session :

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en œuvre dans son environnement.
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant pour la gestion du stress.
- Bilan oral et évaluation à chaud.

Formateur : Monsieur Nicolas METAY



Nicolas Métaï travaille dans la relation d'aide depuis 20 ans, il a accompagné des jeunes en difficultés sociales et familiales ainsi que des personnes en situation de handicap avec des troubles du comportement et des difficultés psychologiques. Il a été 7 ans en équipe de direction sur un établissement recevant des personnes en grandes difficultés et gère une équipe de 63 personnes. Ancien conseiller municipal, président d'un Office Municipal des Sports, président de club et élu fédéral, Nicolas Métaï a une bonne connaissance des collectivités locales. Il a aussi été fonctionnaire d'un conseil départemental pendant plusieurs années. Parallèlement il est coach sportif, titulaire d'un CQP de Savate et d'un BPJEPS mention boxe, il est aussi certifié en préparation mentale. Il accompagne à travers le sport des athlètes, des personnes en difficulté et en situation de handicap depuis 2013.

Les points forts de la formation :

L'acquisition de techniques simples en gestion du stress et en gestion de conflits. L'apprenant aura une grille d'analyse lui permettant d'identifier le niveau d'agressivité de son interlocuteur et de gérer la situation.

Le formateur a une expérience importante dans le domaine, il forme des personnels de la santé, du médico-social et de la grande distribution sur ces sujets.

Modalités pédagogiques :

Le formateur alterne entre méthode démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Les résultats attendus :

Des quiz, des tests sont utilisés pour mesurer le niveau des apprenants. Des mises en situation permettront d'expérimenter les outils proposés.

Public :

Elus, collaborateurs d'élus, cadres administratifs, agents de la collectivité.

Format :

En intra : dans une salle mise à disposition par la collectivité
En inter-collectivité : dans une salle mise à disposition par notre organisme
A distance : en classe virtuelle synchrone en présence de Monsieur Nicolas METAY

Financement et coût :

Pour les intras, nous consulter pour devis
 Pour cette session programmée et ou à distance d'une durée de 14 heures de formation le coût est de 700 € TTC .

Evaluation des acquis :

Évaluations régulières pendant la formation en utilisant différents moyens (mises en situation, quiz...) - Questionnaire de satisfaction en fin de session - Attestation de fin de formation précisant les objectifs de la formation - Possibilité d'évaluer les connaissances acquises par QCM - Suivi post formation à 6 mois par entretien téléphonique et ou questionnaire

Accessibilité et référent handicap :

Les établissements de réalisation des actions de formation de la SAS FDEL sont majoritairement des ERP (Etablissement Recevant du Public), les règles d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap sont appliquées. Nous invitons les personnes en situation de handicap qui veulent suivre une de nos formations à nous contacter directement afin d'évaluer ensemble les modalités d'accès requises. Le référent handicap M GILBERT reste disponible pour tout renseignement à ce propos.

Nombre maximum de participants par session de formation : 15 personnes.

Délai d'accès à cette formation : le délai d'accès est abordé différemment selon qu'il s'agit d'une action de formation inter-collectivité, d'une action intra-collectivité ou d'une action à distance. Le délai d'inscription incompressible si financement DIF ELU est de 11 jours ouvrés avant le jour J de la formation.

Résultats en 2021 et 2022 : 100% des stagiaires recommandent nos formations (Mise à jour régulières des résultats sur notre site internet)