

# Formation : Gestion du stress pour mieux collaborer

Formation "Escape Game"

Formation pratique - 1j - 07h - Réf. ESD

Prix : 800 € H.T.

★★★★★ 5 / 5

Blended

Cette formation permet de comprendre les méthodes réduisant le stress et à les appliquer dans un contexte collaboratif sous pression. Immérgés dans un escape game, les participants expérimentent les processus conduisant un groupe à collaborer et repèrent comment le stress peut parasiter la dynamique collaborative.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Comprendre le fonctionnement du stress sur le plan biologique, émotionnel et relationnel
- ✓ Identifier son rapport au stress et ses facteurs de stress professionnels
- ✓ S'exercer à des méthodes rapides de gestion du stress
- ✓ Identifier les leviers et les freins à la mise en place d'une collaboration efficace
- ✓ Se sensibiliser aux effets négatifs du stress dans une dynamique collaborative

## Public concerné

Managers, responsables et encadrants d'équipes.

## Prérequis

Expérience en management.

Vérifiez que vous avez les prérequis nécessaires pour profiter pleinement de cette formation en faisant [ce test](#).

### PARTICIPANTS

Managers, responsables et encadrants d'équipes.

### PRÉREQUIS

Expérience en management.

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Exercice

Exercices ludopédagogiques d'application sur la gestion du stress et les processus collaboratifs sous forme d'escape game.

### Méthodes pédagogiques

Pédagogie active. Échanges participatifs, exercices collaboratifs de type escape game favorisant l'expérimentation des comportements collectifs.

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Programme de la formation

### 1 Comprendre et décrypter son stress

- Définir le stress et repérer ses principales manifestations.
- Distinguer le stress positif du stress négatif.
- Comprendre le mécanisme du stress, son fonctionnement et ses effets.

#### Exercice

Construction d'un méta-plan sur les principaux éléments liés au stress.

### 2 Identifier les facteurs et situations de stress

- Repérer les facteurs de stress dans sa vie personnelle et son environnement de travail.
- Identifier les situations anxiogènes pour soi.
- Comprendre la ou les source(s) de son stress.
- Analyser ses réactions et stratégies de coping face au stress.

#### Exercice

Travail en sous-groupe sur la cartographie des facteurs de stress de chacun des participants. Autodiagnostic sur les sources personnelles de stress. Mise en pratique de la technique de biofeedback.

### 3 Construire sa boîte à outils anti-stress

- Répertorier les outils efficaces pour une bonne gestion du stress.
- Gérer son stress avec l'Emotional freedom techniques (digipuncture).
- Pratiquer la cohérence cardiaque.
- Utiliser le TTRE (Tension and Trauma Releasing Exercises) en situation de stress intense.

#### Exercice

Mise en pratique des trois techniques de gestion du stress.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

#### 4 Gérer son stress pour faciliter la collaboration

- Analyser l'impact du stress et de ses manifestations dans les processus collaboratifs.
- Repérer les paramètres qui facilitent la résolution de problèmes et/ou la créativité.
- Identifier les conditions favorables pour faire émerger l'intelligence collective.
- Les transformer en leviers d'actions managériales.
- Déconstruire ses représentations et ses croyances autour du phénomène collaboratif.

##### Exercice

Exercices collaboratifs de type escape game : "la boîte" et "la course au symbole". Débriefing sur les comportements individuels et collectifs adoptés. Construction d'un plan d'action personnel.

### Options

**Blended : 105 € HT**

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning qualité de vie au travail](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel.

### Dates et lieux

**PARIS LA DÉFENSE**

2026 : 24 juin, 9 oct., 18 déc.