



Apprenons à mieux nous entendre.

## PROGRAMME DE FORMATION

Organisme de formation enregistré sous le numéro : 54170115017

### Gestion du Stress et des Emotions

#### PUBLIC

- › Tout public, notamment ceux en contact avec clients / usagers
- › Accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap : pour en savoir plus, voir page 3.

#### PRÉ-REQUIS

- › Aucun

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- › Connaître le stress et ses mécanismes pour pouvoir contrôler le processus
- › Identifier les causes (agents) et les effets du stress dans son activité pour mieux anticiper les stimulations à fort enjeu
- › Identifier les symptômes physiques et émotionnels du stress
- › Être capable d'aller chercher les ressources à mobiliser pour faire face au stress
- › Apprendre à utiliser outils et méthodes de relaxation

#### MODALITÉS

- › 2 jours consécutifs
- › En présentiel
- › Maximum 10 participants

#### DATES ET HORAIRES

- › 10 et 11 septembre 2026
- › De 9h à 17h (7h) dont 1h de pause repas

#### TARIF

Cf devis

### INTERVENANT :

**Olivier NACCACHE, Formateur spécialisé en gestion des conflits, gestion du stress et gestion de la violence. Partenaire de la Maison de la Communication.**

Gestalt thérapeute [psychothérapie individuelle et de groupe], Coach gestaltiste, Médiateur



### CONTENU DE LA FORMATION :

Le stress au Travail : définitions, origine, fonctionnement

Les 3 phases de stress [alarme, résistance, épuisement] et les actions [préventives / curatives] lors de chacune

L'assertivité comme moyen de lutte contre le stress

La gestion des émotions [utilité, processus fonctionnel, processus dysfonctionnels]

Les méthodes de relaxation : comprendre et expérimenter

- les méthodes respiratoires
- les méthodes de détente musculaire
- les méthodes de concentration sur les perceptions sensorielles
- les méthodes de relaxation par la pensée et l'imagerie mentale

Construire son propre plan d'actions contre le stress

### METHODES PÉDAGOGIQUES

- › Pédagogie participative et expérientielle
- › Mises en situation, échanges de pratiques
- › Apports courts et concrets, illustrés d'exemples issus du terrain

### ÉVALUATION

- › Auto-positionnement
- › Observation des comportements pendant les exercices
- › Questionnaire de satisfaction

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La MAISON DE LA COMMUNICATION, Centre de formation et de Médiation, facilite, depuis près de vingt ans, la qualité des relations humaines dans les entreprises et les organisations. Nous intervenons, avec diligence et efficacité, pour analyser les situations et proposer des solutions sur mesure à tous nos clients, quels que soient leurs besoins.

Les personnes en situation de handicap peuvent avoir besoin d'être accompagnées de manière spécifique ou de bénéficier d'une aide adaptée.

Afin de nous assurer que les moyens mis en œuvre pour nos interventions peuvent être adaptés aux besoins spécifiques liés à la situation de handicap, nous sommes à la disposition de chacun par téléphone au 05 17 81 04 18 ou par mail [info@maisondelacommunication.fr](mailto:info@maisondelacommunication.fr)

### CONTACTS

✓ **Référente pédagogique**

Myriam BACQUÉ

[m.bacque@maisondelacommunication.fr](mailto:m.bacque@maisondelacommunication.fr)

✓ **Référent administratif**

Nathan CHANCELLE

[n.chancelle@maisondelacommunication.fr](mailto:n.chancelle@maisondelacommunication.fr)

✓ **Référente handicap – accessibilité**

Nathalie GARRIGUES

[n.garrigues@maisondelacommunication.fr](mailto:n.garrigues@maisondelacommunication.fr)

Téléphone : 05 17 81 04 18