

Sensibilisation « Gestions du stress en situation d'urgence »

Durée : 30 minutes par groupe

La sensibilisation permet d'identifier les mécanismes du stress pour garder son calme et son efficacité.

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du stagiaire

- Toute personne de l'entreprise.

Prérequis

- Aucun

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Être en mesure d'identifier les mécanismes du stress, utiliser des techniques afin de garder son calme et son efficacité .

CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

- Présentation de la formation : participants et attentes, objectifs, programme et organisation.

Comprendre le mécanisme du stress

- Le stress « utile » et le stress « paralysant : Identifier les phases (Alarme, Résistance, Epuisement)
- Les réactions physiologiques : Pourquoi le rythme cardiaque s'accélère et comment cela impacte la prise de décision.
- « L'effet tunnel » : Comprendre la perte de vision globale sous l'effet d'une forte émotion.

Technique de régulation Immédiate

- Les TOP (Technique d'Optimisation du Potentiel) Outils utilisés par les secours pour réguler le niveau de tension.
- La respiration tactique : Exercices simple pour reprendre le contrôle du système nerveux en quelques secondes.
- L'ancrage : Se reconnecter au présent pour éviter la panique

Prise de décision sous pressions

- La méthode ABC : (Analyser, Bilan, Choisir) Méthode de priorisation des tâches en urgence.
- Communication de crise : Comment transmettre une alerte claire et calme malgré l'adrénaline.
- Le débriefing : L'importance de parler après un évènement stressant pour éviter les traumatismes.

ORGANISATION

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Support projeté, vidéos, photos ou témoignages.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation

- À l'issue du stage, un compte-rendu sera édité et transmis.

Tarif : sur devis

Délai accès : en fonction des disponibilités

Modalités d'accès : L'accès à nos formations intra-entreprise est réservé aux professionnels.

Accessibilité : Nos formations peuvent être adaptées à certaines situations de handicap, contactez-nous pour étudier les aménagements nécessaires.