

Fiche pratique d'intervention et d'évaluation				
Formation	GESTION RELATIONNELLE DU STRESS			
	KHEPRI DEVELOPPEMENT			
sessions	05-mai	2 demi-journées de 4 h		
	26-mai			
pré-requis	Avoir répondu au questionnaire de préparation et apporter ses cas			
Objectifs	1) Comprendre l'origine et le fonctionnement du stress, 2) Développer sa confiance en soi 3) Améliorer sa communication face aux stresseurs et facteurs stressants			

matériel	compé tences	déroulement : activité des apprenants	déroulement : activité de l'intervenant	tps (min)	H début	H	min	val min
			Jour 1			9	00	540
café thé			accueil	0	09:00	9	00	540
		tour de balle : donner ses attentes et écouter celles des autres	"tour de table", attentes	10	9:0	9	10	550
			Sophro-relaxation 3 mn de respiration	3				
		Inviter les participants à donner leurs représentations du stress	vos représentations du stress	15	9:10	9	25	565
		écoute et apports théoriques	présentation des territoires, 3 types de stress	30	9:25	9	55	595
		regardent, observent	mimes de stress - Videos 3 types de stress	10	9:55	10	05	605
		Apprendissage, debriefing questionnaire	Positionnement Grégaire	45	10:5	10	50	650
		Exercice	penser à une situation stressante et évaluer sur l'échelle	0	10:50	10	50	650
		Evaluation de l'émotion avant et après	sophro - SAP/GMM	15	10:50	11	05	665
		vécu par des exemples des 6 dimensions GMM	comment passez-vous de l'un à l'autre ? comment gérer son stress : les 6 dimensions	30	11:5	11	35	695
			Explicitation de la bascule	15	11:35	11	50	710
			PAUSE	10	11:50	12	00	720
		Observation Photo,	Gestion relationnelle du Stress : protocole de communication (dire ou ne pas dire face à son interlocuteur)	30	11:50	12	20	740
		Partages d'expériences, analyses, comment je traite maintenant la situation.	jeux de rôles par 2 : rejouer des situations issues du vécu/ donnent des compléments	10	12:20	12	30	750
			Cas proposé par les participants	15	12:30	12	45	765
			Sophro-posture orthostatique	15	12:45	13	00	780
			Bilan de la matinée	10	13:0	13	10	790
		Appropriation théorie pdt la semaine	Exercices à faire pour la séance suivante	10	13:0	13	10	790
			Fin	0	13:10	13	10	790

matériel	compétences	déroulement : activité des apprenants	déroulement : activité de l'intervenant	tps (min)	H début	H	min	val min	
Jour 2							9	00	540
café thé			Accueil	10	09:00	9	10	550	
		Retour sur expériences	Bilan de la semaine écoulée	30	9:10	9	40	580	
			Sophro-relaxation 3 mn de respiration	15	9:40	9	55	595	
		vivre l'installation dans la posture	posture orthostatique	5	9:55	10	00	600	
		jouer le jeu	jeu des baguettes : tenir 2 baguettes en bout de doigts avec une interlocuteur	5	10:0	10	05	605	
			débriefing : communication = émission réception	5	10:5	10	10	610	
				0	10:10	10	10	610	
			Structuration : tableau 3 types de stress pour chaque interlocuteur triangle émotions-comportement-pensées	15	10:10	10	25	625	
			PAUSE	10	10:25	10	35	635	
			sophro - SPC/ Ressources	15	10:35	10	50	650	
			Protocoles dans chaque situation (dire ou ne pas dire)	30	10:50	11	20	680	
		Partages d'expériences, analyses, comment je traite maintenant la situation.	jeux de rôles par 2 : rejouer des situations issues du vécu/ donnent des compléments	15	11:20	11	35	695	
			· pack aventure échec-réussite	25	11:35	12	00	720	
			· multiplication des points de vue	15	12:0	12	15	735	
			Les axes de travail	30	12:15	12	45	765	
			Débriefing & règles de communication positive : ce que j'ai aimé, ce que j'ai appris, ce qui me pose question	15	12:45	13	00	780	
			FIN	5	13:0	13	05	785	