



# Empreinte Collective

*Formation professionnelle*

## Gérer le stress avec la Communication Collaborative

Cette formation permet de comprendre les mécanismes du stress professionnel (facteurs externes et réponses internes). A partir des signaux corporels, émotionnels et comportementaux, vous identifiez les émotions en présence et les besoins non satisfaits en situation stressante.

Grâce au discernement et à la régulation émotionnelle permise par le processus de la Communication Collaborative, vous aurez des outils concrets pour mieux gérer votre stress. Lors des jeux de rôles, vous pourrez vous exercer à formuler un message en situation tendue, vous exprimer sans juger, agresser ou vous justifier. Vous apprendrez également à poser vos limites quand vous jugez que c'est nécessaire.

### LIEU DE LA FORMATION

Formation 2 j. en présentiel à Avignon

### PRÉ-REQUIS

- Etre en activité professionnelle
- Etre en reconversion

### PUBLICS

- Professionnel.le.s soumis à des situations de stress
- Toute personne souhaitant améliorer sa compréhension du stress professionnel pour réguler ses émotions

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Cette formation permet de :

- Comprendre les mécanismes du stress professionnel (facteurs externes et réponses internes)
- Discerner la responsabilité de chacun.e dans le climat de tension professionnel (système, organisation, responsable hiérarchique, équipe, client ou bénéficiaire, soi-même)
- Agir avec discernement avec la Communication Collaborative

### À L'ISSUE DE LA FORMATION, LES STAGIAIRES SERONT EN CAPACITÉ DE :

- Identifier les facteurs de stress dans leur environnement
- Reconnaître les sensations corporelles du stress

- Discerner les faits, les émotions (stress), les besoins et les possibilités d'action
- Choisir sa réponse en situation de stress

## DURÉE

- 2 jours de formation (14h en présentiel)

soit **14 h de formation**

## COÛT DE LA FORMATION

1 580€ HT

Contactez-moi en direct pour avoir des informations sur les prises en charge à l'adresse email : [anais@empreintecollective.fr](mailto:anais@empreintecollective.fr) en précisant votre situation (salarié, indépendant, demandeur d'emploi...) et votre OPCO (organisme de prise en charge de la formation professionnelle).

## MÉTHODES UTILISÉES

Pédagogie participative et expérientielle :

- Apports théoriques
- Exercices pratiques individuels
- Mises en situation concrètes issues du vécu des participants, jeux de rôle
- Travail en binômes et sous-groupes
- Retours réflexifs et partages collectifs

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire de positionnement en début et en fin de formation
- Évaluation continue à travers les mises en situation
- Temps de bilan individuel et collectif

## FORMATRICES

Anaïs RAMBAUD

[anais@empreintecollective.fr](mailto:anais@empreintecollective.fr)

06 62 17 54 23

[LinkedIn](#)

Salomé CASTAN

[Page LinkedIn](#)

► Pré-inscription :

### **Jour 1 : Comprendre le stress professionnel**

- Identifier les facteurs de stress professionnel
- Comprendre l'impact sur son organisme (réponse interne)
- Introduction au processus de la Communication Collaborative (CC)

### **Jour 2 : Agir pour la réduction du stress professionnel avec la CC**

- Analyser son contexte professionnel
- Mise en situation et jeu de rôle pour s'entraîner à répondre en situation de stress
- Poser ses limites dans la relation professionnelle

## **PROCHAINES SESSIONS**

**Dates :**

**26 janvier et 2 février 2026**