

## Domaine :

Ressources Humaines /  
Management équipe et projets

## Référence :

MN001

## Durée :

La formation se déroule sur deux  
journées soit :14 heures

## Public :

Tout élu qui souhaite comprendre les  
mécanismes du stress et développer  
ses ressources pour y faire face.

## Lieu :

Nous intervenons :

**En intercollectivités , proche de  
chez vous, sur les différents  
départements** - date selon un  
calendrier consultable sur notre site  
internet ou sur simple demande.

### -A distance en formation

**synchrone virtuelle** (en présence  
du formateur - date à définir avec les  
participants et le formateur dès la  
8ème inscription).

**-En intra** pour une réponse « sur  
mesure » date selon vos  
disponibilités.

## Tarif :

**-Tarif DIFE** : Prise en charge des  
dépenses de formation à hauteur du  
tarif réglementé de 80 euros de  
l'heure HT par la Caisse des dépôts.  
*Nous vous accompagnons si besoin  
pour le montage du dossier.*

**-Tarif hors DIFE** : 1180 euros NT

**-Tarif pour les intras** : Nous  
contacter pour un devis

## Adresse :

**Siège social** : S.A.S. FDEL  
49, avenue du Général de Gaulle  
79200 PARTHENAY  
**Paris** : Bureau - 197, Bd Saint  
Germain 75007 PARIS

## Contact :

François GILBERT  
+33 6 71 61 73 49  
[gilbertfr@formationdeseluslocaux.fr](mailto:gilbertfr@formationdeseluslocaux.fr)

Conditions générales de vente sur  
le site :

[www.formationdeseluslocaux.fr](http://www.formationdeseluslocaux.fr)

## Objectifs:

Cette formation a pour objectif de permettre à l'élu de changer son regard sur le stress et en identifier les mécanismes

- Faire le lien entre le stress, les émotions et les pensées et appréhender les conséquences comportementales et relationnelles
- Développer de nouvelles stratégies de prévention et de gestion des effets du stress.

## Programme:

### Définir ce qu'est le stress

- Différencier stress, pression et angoisse
- Décoder le processus du stress
- Repérer le déni et les méconnaissances
- Les risques : identifier les effets psychiques et physiques du stress

### Identifier ses sources de stress

- Identifier ses principaux agents « stresseurs »
- La double évaluation
- Les messages contraignants et le mini-scénario

### Faire le lien entre ses enjeux, ses émotions et le stress

- Enjeux cachés, enjeux confondus, enjeux accrochés
- "Emotions rackets" versus "émotions écologiques"
- Savoir renoncer et faire le deuil
- Charge et décharge émotionnelle
- Questionnaire d'alphabétisation émotionnelle

### Les réactions face au stress

- Connaître ses signaux d'alertes
- Les différents comportements sous stress
- Diagnostiquer ses niveaux de stress
- Les mécanismes d'échecs

### Mobiliser ses ressources

- Identifier ses leviers personnels : les trois portes
- Nourrir ses besoins spécifiques
- Trouver son antidote : les messages permissifs
- Les signes de reconnaissance

### Mieux communiquer pour ne pas provoquer de stress

- Différencier besoin et demande
- Se positionner clairement et sans agressivité dans la relation

### Mettre au point sa méthode antistress

- Agir pour limiter les effets du stress
- Savoir exprimer ses émotions au juste niveau
- Repérer le stress avec les approches cognitives (chez soi et chez les autres)

- Utiliser les approches comportementales pour le prévenir
- Explorer les différentes approches corporelles pour se détendre et se relaxer
- Définir son plan d'action

### Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en œuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant pour la gestion du stress
- Bilan oral et évaluation à chaud

## Formateur: Nicolas METAY

Diplômé de l'Ecole des hautes études en santé publique, Nicolas METAY , après une vingtaine d'années dans la relation d'aide auprès de différents publics et à tous les postes en lien avec l'éducation spécialisée, travaille aujourd'hui sur le lien "Être Humain dans ses espaces de vie" .

Fort d'une expérience de conseiller municipal lors de l'élection de 2008 en charge des événements sportifs et de la vie associative, il connaît bien le monde des collectivités. Sur le plan pédagogique, il accompagne la personne hors de sa zone de confort pour la mettre en apprentissage. il travaille sur des thématiques spécifiques comme la gestion du stress, du temps, la communication non violente, le coaching de vie... Il utilise entre autres dans sa pratique de formateur, les outils de l'analyse transactionnelle de la neuropédagogie, la méthode des couleurs pour l'accompagnement au changement...



## Modalités pédagogiques :

Tests, échanges, expérimentation de techniques concrètes pouvant se faire en bureau ou en collectivité



Notre société est agréée par le Ministère de la cohésion des territoires et des relations avec les collectivités territoriales pour dispenser de la formation aux élus locaux.