



Permis de Jouer

et
présentent



Les évènements et changements se succèdent, en particulier dans le domaine professionnel, nécessitant un degré toujours plus fort d'investissement de votre part. Certains de vos collaborateurs vous semblent près de l'épuisement. Cette formation vous aidera à gérer plus sereinement les aléas et les problèmes quotidiens ; Elle vous donnera des pistes d'actions concrètes pour vous aider à mieux gérer vos collaborateurs dans ce domaine.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous saurez mieux :

- Appréhender les mécanismes du stress
- Identifier les enjeux réels du stress - - au travail
- Diagnostiquer votre capacité personnelle à gérer votre stress ++ et votre stress - -
- Maîtriser ou modifier des comportements de manager stressé pour éviter de devenir un manager « stressé »
- Mesurer l'état général de votre équipe par rapport au stress et repérer certains de vos collaborateurs « prêts à craquer »
- Mettre en place un plan d'action préventif pour vous-même et votre équipe
- Etre force de proposition pour mettre en place des actions préventives globales au sein de votre entreprise.

ITINERAIRE PEDAGOGIQUE

1/ GENERALITES

- Les notions de stress ++, de stress - -, et de burn out
- Les mécanismes du stress
- Les enjeux sociaux et économiques du stress au niveau des individus et de l'entreprise

2 / LE STRESS ET MOI

- Autodiagnostic
- Les causes externes et internes du stress
- Les manifestations du stress et du burn out
- Le stressé stressé ... et réciproquement

3 / LE STRESS DANS MON EQUIPE

- Le diagnostic de mon équipe
- Les « clignotants »



4 / GERER LE STRESS AU QUOTIDIEN

- La règle des 5 sens
- L'activité physique
- Le mental
- L'environnement social

5 / PLAN D'ACTION

- Pour moi
- Pour mon équipe
- Pour l'entreprise

METHODES PEDAGOGIQUES

Une pédagogie active est mise en œuvre, au sein de petits groupes, avec de nombreux exercices ludiques choisis en fonction des besoins particuliers des participants.

Jeux pédagogiques, mises en situation, réflexions et échanges sur les pratiques alternent, au cours du stage, pour favoriser chez les participants, la prise de conscience d'un état de stress, et les méthodes pour l'évacuer, ainsi que les solutions susceptibles de maintenir le groupe des collaborateurs dans un état favorisant l'utilisation positive du stress.

Un guide personnel sera remis aux participants à l'issue de la session.

INTERVENANTS

Chantal Barthélémy-Ruiz, directrice de Permis de jouer, spécialiste des pédagogies ludiques, chargée de l'enseignement du jeu dans la formation au Département de Sciences de l'Education de l'Université Paris 13.

Guy Uzan, directeur de Univers-Clients, consultant spécialisé en management et en communication

Marie Laure Lemoine Danese, Sociologue et Journaliste

DUREE ET ORGANISATION

La totalité des 2 journées tranquilles, y compris les moments de pauses, du dîner et des déjeuners, est conçue en fonction du thème (plages de dé-stress, repas zen, pauses relaxantes, ...)

Cette formule « démonstration » vous est proposée en « inter-entreprises »

MODALITES PRATIQUES

Ces **2 journées** dites « de démonstration » se dérouleront **les 22 et 23 Septembre 2008**

Lieu : **Mercure Timing de Villejuif**

Début: **le 22 Septembre - 9 heures précises (Accueil à partir de 8h30)**

Fin: **le 23 Septembre, à 17 heures**

Prix : **1000 € HT, frais de restauration et d'hébergement compris**

Permis de jouer

37 rue de Colombes

92600 Asnières

Tél/Fax : 01 47 86 25 50

Mobile : 06 13 01 49 47

Courriel : permisjouer@free.fr

Site : www.permisdejouer.com



Univers-Clients

9 ter rue de l'Abbé Fleury

95100 Argenteuil

Tél / Fax : 01 30 76 52 49

Mobile : 06 85 11 86 70

Courriel : guyuzan@univers-clients.biz

Site : www.univers-clients.biz