

Objectifs pédagogiques :

- ✓ **Donner des repères clairs et dédramatiser le stress (réaction normale)**
- ✓ **Expérimenter des techniques immédiatement utilisables en mission, renforcer la confiance en sa capacité d'adaptation**
- ✓ **Renforcer la confiance relationnelle, oser exprimer ses besoins tout en maintenant une relation professionnelle constructive**
- ✓ **Ancrer les apprentissages, repartir avec un plan concret et des stratégies applicables immédiatement**

Prérequis : aucun

Comprendre et apprivoiser son stress

Décoder le stress en contexte d'intérim

- *Brise-glace : partager une situation de stress vécue en mission.*
- *Définition du stress : mécanismes physiologiques, émotionnels et cognitifs.*
- *Spécificités du stress des intérimaires :*
 - *Prendre rapidement ses marques.*
 - *Incertitude et adaptation permanente.*
 - *Relation à des managers exigeants.*

Modalités pédagogiques : repérer ses signaux de stress (test + échange).

Premiers outils de régulation

- *Techniques simples et rapides :*
 - *Respiration consciente et cohérence cardiaque.*
 - *Ancrage corporel (exercice pratique).*
 - *Pause mentale express pour se recentrer en entreprise.*

Modalités pédagogiques : mise en situation – “Je débarque dans une nouvelle entreprise : comment gérer la pression des premiers jours ?”

Communication, assertivité et relation au manager

Relation aux autres et gestion des exigences

- *Comprendre la posture d'un manager exigeant : attentes, pressions, contraintes.*
- *Décrypter les sources de tensions dans la communication (exigence / reconnaissance / maladresses).*
- *Outils d'assertivité :*
 - *Savoir dire non sans conflit.*
 - *Formuler une demande claire.*
 - *Techniques de communication non violente (CNV).*

Modalités pédagogiques : Jeux de rôles : “Répondre à un manager qui met la pression.”

Evaluation des compétences en début et en fin de formation. Mesure de satisfaction en fin de session.

Mesure de satisfaction du donneur d'ordre à \pm 8 jours, évaluation par « Avis Vérifiés » à \pm 1 mois, mesure de satisfaction et d'impact à \pm 3 mois. Possibilité de questionnement complémentaire par mail pendant 30 jours

Intégrer et s'entraîner

- *Atelier collectif : simulation d'un premier jour en mission avec imprévus, consignes changeantes, manager pressé → travail sur la gestion émotionnelle et la communication.*
- *Plan d'action individuel :*
 - *3 outils anti-stress à réutiliser en mission.*
 - *1 objectif personnel sur la posture relationnelle*

Modalités pédagogiques : Clôture : cercle de parole + engagement personnel

Salariés Intérimaires

Groupe de 4 à 8 participants

Profil des formateurs consultable sur www.managir.com



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS
01 45 23 22 22 ou ggury@managir.com

V1025

