

## 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

Salariés Intérimaires

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 / maladroites).
- 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.”**

### 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**

Groupe de 4 à 8 participants

Profil des formateurs consultable sur [www.managir.com](http://www.managir.com)

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 ± 8 jours, évaluation par « Avis Vérifiés » à ± 1 mois, mesure de satisfaction et d'impact à ± 3 mois. Possibilité de questionnaire complémentaire par mail pendant 30 jours

**INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS**  
**01 45 23 22 22 ou [ggury@managir.com](mailto:ggury@managir.com)**

V1025

