

# GÉRER SON STRESS ET COMMUNIQUER EN SITUATION DIFFICILE

Cette formation s'adresse aux dirigeants, entraîneurs et bénévoles associatifs souhaitant acquérir des outils concrets de régulation du stress organisationnel et de communication apaisée, afin de mieux faire face aux situations de tension dans les équipes.

Elle adopte une approche pédagogique, collective et éthique, centrée sur le développement de compétences relationnelles et le renforcement de la coopération, sans visée thérapeutique ni accompagnement individuel relevant du champ de la santé.

## Objectif global :

Développer une posture équilibrée, respectueuse et efficace face au stress et aux tensions, afin de préserver la qualité relationnelle, l'équilibre collectif et la coopération au sein des organisations.

## Objectifs opérationnels :

- Identifier les sources de stress dans un contexte associatif ou événementiel.
- Acquérir des techniques simples de régulation et de recentrage.
- Adapter sa communication en situation tendue ou de désaccord.
- Favoriser un climat de confiance et d'écoute active au sein du collectif.
- Intégrer les principes d'inclusion, d'éthique et de respect du vivant dans ses pratiques relationnelles.

## Public visé :

Dirigeants, entraîneurs, éducateurs, bénévoles et responsables d'équipes associatives ou sportives.

**Durée :** 1 journée (7 heures)

## Prérequis :

Aucun prérequis particulier. Être impliqué dans une structure associative ou amené à gérer des situations relationnelles complexes est un plus.

## Méthodes et pédagogie :

- Apports illustrés par des cas réels issus du milieu associatif et sportif.
- Exercices de mise en situation, jeux de rôle et auto-observation.
- Outils collaboratifs de communication non violente (CNV) et d'écoute active.
- Techniques corporelles simples de respiration, ancrage et recentrage.
- Approche participative, inclusive et bienveillante, respectueuse des différences de rythme et de perception.
- Sensibilisation à la gestion du stress collectif et à l'équilibre émotionnel durable (prévention de l'épuisement, sobriété mentale, intelligence émotionnelle).

## Contenu :

### Module 1 – Comprendre et apprivoiser le stress

- Identifier les sources internes et externes de stress.
- Identifier les manifestations courantes du stress dans les situations professionnelles ou associatives.
- Comprendre les réactions courantes face aux situations de tension.
- Expérimenter des techniques simples de respiration, d'ancrage et de recentrage.
- Transformer la tension en énergie constructive et durable.

### Module 2 – Communiquer avec éthique et bienveillance

- Les bases de la communication non violente (observation, besoins, émotions, demande).
- Posture d'écoute active et de respect mutuel.
- Gérer les désaccords, prévenir les conflits et maintenir un dialogue serein.

### Module 3 – Coopération et inclusion dans la relation

- Encourager la coopération intergénérationnelle et la solidarité dans l'équipe.
- Valoriser la diversité et la singularité de chacun.
- Construire un climat relationnel serein et durable, propice à la coopération et au respect mutuel.

## Déroulé type :

### Matinée – Comprendre et apprivoiser le stress

- Auto-diagnostic personnel et échanges sur les situations vécues.
- Apports interactifs sur les situations de stress et leurs effets sur le fonctionnement collectif.
- Exercices de respiration consciente, ancrage et recentrage.
- Atelier collectif : transformer une situation stressante en plan d'action positif.

### Après-midi – Communiquer et coopérer durablement

- Jeux de rôle : gérer un désaccord avec écoute et bienveillance.
- Mise en pratique des outils de communication éthique et inclusive.
- Atelier collectif : construire un engagement de coopération durable dans son association.
- Élaboration d'un plan personnel de prévention du stress et de contribution à l'équilibre collectif et à la qualité des relations au sein de l'association.

## Modalités d'évaluation :

- Évaluation diagnostique : auto-questionnaire sur la gestion du stress.
- Évaluation formative : retours sur exercices de communication et d'écoute.
- Bilan de mise en pratique : restitution d'un plan d'action personnel.
- Auto-évaluation : engagement personnel à intégrer une pratique éthique et durable.