

Le stress sous contrôle : outils pratiques pour écoles de conduite

3 jours 6 heures et 45 minutes

Programme de formation

Public visé

Professionnel de l'enseignement de la conduite et de la sécurité routière

Tout professionnel exposé au stress dans le cadre de son emploi dans le cadre de la relation client ou de la relation enseignant/apprenant

Pré-requis

Aucun

Tarif

Voir prix catalogue et convention de formation

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses propres émotions et leurs déclencheurs professionnels
- Accueillir et réguler ses émotions pour gagner en stabilité émotionnelle
- Adapter sa posture face aux émotions des clients, élèves ou collègues
- Expérimenter 5 outils concrets de régulation émotionnelle
- Mettre en oeuvre un plan d'action personnel applicable en situation de travail

Description / Contenu

Session 1 (2h) – Comprendre ce qu'il se passe en moi / s'auto-analyser

Objectifs :

- Comprendre le rôle des émotions dans un contexte professionnel
- Identifier mes propres déclencheurs émotionnels
- Poser les bases de la régulation émotionnelle

Contenus :

- Définition des émotions et fonctionnement neurobiologique
- Typologie des émotions fréquentes en contexte auto-école (colère, stress, frustration, anxiété)
- Identification des déclencheurs liés aux situations clients, élèves et collègues

Méthodologie :

- Brainstorming collectif sur situations vécues
- Auto-diagnostic guidé (outil fourni).
- Mise en commun et échanges de pratiques.



Livrables :

Fiche outil "J'identifie mes déclencheurs émotionnels".

Session 2 (2h) – Accueillir et gérer mes émotions et celles des autres

Objectifs :

- Apprendre à accueillir ses émotions
- Adapter sa posture face aux émotions d'autrui (clients, élèves, collègues).
- S'approprier les premiers outils de régulation émotionnelle

Contenus :

- Techniques d'auto-accueil (respiration, recentrage, observation).
- Posture adaptée face à un tiers en situation émotionnelle (écoute active, reformulation émotionnelle).
- Présentation et expérimentation des Outils 1 à 3 :
 - Outil 1 : Respiration consciente guidée
 - Outil 2 : Reformulation émotionnelle
 - Outil 3 : Technique des 3 étapes (identifier, accepter, ajuster)

Méthodologie :

- Jeux de rôle et simulations (réclamations clients, élève anxieux).
- Exercices pratiques en binômes ou plnière

Livrables :

Fiches outils 1-3

Session 3 (2h00) – Pratiquer et ancrer

Objectifs :

- Ancrer les techniques vues en session 1&2
- Développer sa capacité d'adaptation émotionnelle au quotidien.
- Formaliser un plan d'action individuel

Contenus :

- Mises en situation sur cas réels métiers
- Présentation et expérimentation des Outils 4 et 5
 - Outil 4 : Ancrage positif
 - Outil 5 : Plan de régulation émotionnelle
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé

Méthodologie :

- Mises en pratique sur cas réels apportés par les participants.
- Travail collaboratif pour enrichir les stratégies de chacun

Livrables :

- Fiches outils 4 et 5.
- Plan d'action individuel
- Micro-challenges intersession à réaliser avant suivi

Modalités pédagogiques

Formation assurée en distanciel synchrone.

Méthodes pédagogiques:

- Brainstorming collectif sur situations vécues
- Auto-diagnostic guidé (outil fourni).
- Mise en commun et échanges de pratiques.
- Jeux de rôle et simulations (réclamations clients, élève anxieux).
- Exercices pratiques en binômes ou plénière
- Mises en pratique sur cas réels apportés par les participants.
- Travail collaboratif pour enrichir les stratégies de chacun

Moyens et supports pédagogiques

Une clé USB avec les contenus de la formation

Une salle de formation

Un support d'animation est utilisé sous Microsoft Power Point par projection de diapositives sur écran mural via un vidéoprojecteur ou sur un téléviseur

Pochette d'accueil avec du papier et un stylo pour prendre des notes

Modalités d'évaluation et de suivi

Questionnaire d'évaluation de la formation.

Feuilles de présence émargées par les stagiaires