

LE CHALLENGE DES 4

4 semaines · 4 heures · 4 thèmes

OPTION 2

Posture & Sécurité Relationnelle (Format Intra)

890 € HT / atelier — 3 560 € HT le cycle (jusqu'à 10 participants)

Objectif général

Stabiliser les dynamiques internes, réduire la tension émotionnelle et renforcer la cohésion opérationnelle. Résultats : des équipes **plus calmes, plus solides, plus efficaces**, même en situation de pression.

Cette version du programme est adaptée aux équipes exposées à la pression client, aux environnements tendus, aux responsabilités opérationnelles et aux relations internes complexes.

Elle vise à **protéger la posture, sécuriser les échanges et stabiliser l'équipe**.

Les 4 Ateliers

Semaine 1 - Reprendre sa posture face au micro-management ascendant

Objectif : Identifier les situations où l'équipe influence, contourne ou pilote le manager / chef d'équipe, et restaurer un cadre clair sans entrer dans le rapport de force.

Méthodes & outils :

- Clarification des rôles & responsabilités
- Posture d'autorité calme (ton, regard, posture ancrée)
- "Ligne rouge" + phrases structurantes

Résultat attendu :

Managers et encadrants qui tiennent leur place avec clarté, sans crispation ni rigidité.

Semaine 2 - Gérer l'incivilité et les agressions verbales

Objectif : Savoir faire face aux comportements agressifs, pressions ou provocations, sans escalade émotionnelle.

Méthodes & outils :

- Lecture des signaux de montée de tension
- Phrases-cadres de protection
- Techniques d'interruption propre et recentrage



Résultat attendu :

Interactions maîtrisées, sentiment de sécurité émotionnelle renforcé dans l'équipe.

Semaine 3 - Canaliser le ras-le-bol et la fatigue mentale

Objectif : Prévenir l'accumulation émotionnelle qui mène à l'explosion, au retrait ou à la démotivation.

Méthodes & outils :

- Identification des signaux faibles d'usure
- Micro-récupération au travail (30 à 120 sec)
- Répartition de charge & sécurisation du collectif

Résultat attendu :

Équipe plus stable, baisse de l'irritabilité, ambiance moins électrique.

Résultat attendu :

Stabilité émotionnelle + meilleure posture professionnelle.

Semaine 4 - Neurosciences : comment le cerveau réagit sous pression

Objectif : Comprendre les mécanismes neurologiques du stress et savoir comment reprendre le contrôle même en situation tendue.

Méthodes & outils :

- Amygdale / préfrontal / mémoire de travail
- Techniques d'ancrage attentionnel
- Micro-routines de recentrage en temps réel

Résultat attendu :

Décisions plus nettes, communication plus propre, posture plus posée.

 Problématiques résolues

- Réactions à chaud / perte de sang-froid dans l'action
- Communication tendue, agressive ou passive
- Micro-conflits qui s'accumulent et polluent l'ambiance
- Fatigue émotionnelle, irritabilité, surcharge mentale
- Difficulté à tenir sa posture face aux demandes ou pressions
- Sentiment de "subir" les situations ou les relations de travail

Ici, on ne traite pas les symptômes "en surface". On apprend à réguler **le mécanisme** pour que le changement soit **durable**.



Bénéfices pour les salariés

- Sentiment de contrôle et de sécurité intérieure
- Relations plus fluides, moins d'agressivité
- Récupération plus efficace entre deux journées
- Moins de charge émotionnelle portée « sur le dos »
- Valorisation et reconnaissance du vécu de terrain

Bénéfices pour l'entreprise

- Climat interne stabilisé et moins conflictuel
- Amélioration de la qualité du service rendu
- Diminution des erreurs opérationnelles liées au stress
- Fidélisation et maintien des compétences internes
- Renforcement de la marque employeur & cohérence RSE/QVT

ROI (Retour sur investissement)

- 1 conflit interne évité = **300 à 1 200 €** économisés
- 1 turnover évité = **2 000 à 6 000 €** économisés
- Réduction de la charge émotionnelle = **+15 à +25% d'efficacité** en période de pression

→ Investissement global : **3 560 € HT**

→ Économies potentielles × 5 à × 10 sur l'année

Suite logique

À proposer uniquement si l'équipe souhaite approfondir :

- Gestion du stress & de la charge mentale (7h ou 14h)
- Communication assertive & gestion de conflits
- Intelligence émotionnelle professionnelle
- Prévention du burnout / QVT durable

« Ce n'est pas une formation. C'est un cycle court conçu pour stabiliser l'équipe et réduire la pression. On travaille sur du vécu, pas sur du théorique. »

