

LE CHALLENGE DES 4

4 semaines · 4 heures · 4 thèmes

OPTION 1

Cohésion & Régulation émotionnelle (Format Intra)

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

Objectif général

Stabiliser les relations internes, réduire la pression émotionnelle, fluidifier la communication et permettre aux équipes de retrouver un fonctionnement plus serein et efficace.

Ce parcours s'adresse aux équipes qui travaillent sous pression (accueil, service, cuisine, vente, administratif, coordination) et qui ont besoin de retrouver du calme, de la cohésion et une communication plus posée au quotidien, notamment dans les environnements à fort volume client ou à forte réactivité, où la fatigue et l'irritabilité commencent à se faire sentir.

Les 4 Ateliers

Semaine 1 — Garder la tête froide sous pressio

Objectifs :

- Identifier ses signaux de stress
- Apprendre à stopper la montée émotionnelle
- Utiliser des techniques express de recentrage

Résultat attendu :

Plus de calme, même dans les périodes de rush.

Semaine 2 — Parler sans s'énerver (même quand c'est tendu)

Objectifs :

- Communiquer clairement sans hausser le ton
- Dire non sans agressivité
- Recadrer proprement, sans rapport de force

Résultat attendu :

Moins de conflits, échanges plus fluides.

Semaine 3 — Gérer ses émotions sans tout absorber



Objectifs :

- Comprendre ses déclencheurs émotionnels
- Séparer ce que l'on ressent de ce qui se passe réellement
- Reprendre contrôle sur sa réaction

Résultat attendu :

Stabilité émotionnelle + meilleure posture professionnelle.

Semaine 4 — Garder son énergie & fermer la journée

Objectifs :

- Apprendre à se décharger du stress en fin de journée
- Mettre en place des rituels de récupération efficaces
- Préserver sa vie personnelle

Résultat attendu :

Moins d'épuisement, meilleure qualité de récupération.

Problématiques résolues

Réactions à chaud ou perte de sang-froid dans l'action, communication tendue ou agressive, micro-conflits qui s'accumulent, ambiance de travail électrique, fatigue émotionnelle et surcharge mentale, difficultés à poser un cadre ou une limite sans créer de tension, sentiment de « subir » les situations ou les relations.

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 évité = **300 à 1 200 €** économisés
- 1 turnover évité = **2 000 à 6 000 €** économisés
- Personnel moins épuisé = **+15 à +25 % d'efficacité** dans les périodes de rush

→ **3 560 € HT investis = Économies x5 à x10 à l'année**

A engager uniquement si l'équipe souhaite approfondir (7 ou 14h)

- Gestion du stress & charge mentale
 - Communication assertive & gestion de conflits
 - Intelligence émotionnelle professionnelle
 - Prévention épuisement & QVT durable
-

 « On ne vient pas apprendre des concepts. On vient retrouver de la maîtrise, du calme et une façon de travailler qui fatigue moins. »

