

## LE STRESS : COMMENT ELARGIR NOTRE BANDE PASSANTE ?

Les objectifs :

- **Cette conférence propose, à partir d'une meilleure compréhension des processus du stress, de faire prendre conscience à l'individu de sa marge de manoeuvre et de sa capacité de réaction face au stress.**

Les méthodes d'animation :

- Implication des participants en partant de leur expérience personnelle
- Application d'un quizz
- Illustration par des extraits de film

La présentation de l'atelier :

L'atelier s'appuie sur les expériences vécues par les participants pour situer le thème du stress. Nous mettons en évidence les interactions entre le psychisme et le contexte. Dans un monde en changement et en mise sous tension permanente, il est essentiel d'élargir sa 'bande passante', c'est-à-dire d'augmenter ses capacités de gestion des situations difficiles.

Nous présentons le fonctionnement des principaux types de personnalités en dégageant leurs ressources et leurs points de fragilité quant au stress. Puis nous abordons les stratégies disponibles pour augmenter les marges de manoeuvre individuelles.

Après avoir incité les participants à découvrir les impasses où mènent certains mythes sur l'entreprise, l'atelier aborde la contribution du manager à créer un contexte évitant les excès de stress.

**Sociologue, psychanalyste, coach, fondateur de Pavy consulting, société de conseil en stratégie et communication, intervenant à Sciences-Po et chargé de cours au MBA HEC.** Partant de sa connaissance des ressorts psychiques et des effets organisationnels, Gérard Pavy nous présente les différentes façons de faire face au stress. Il est titulaire d'un MBA de Wharton (Philadelphie), d'un DEA en Sociologie (Sciences-Po) et d'un Master en psychologie clinique. Il est l'auteur de 'Dirigeant – salariés, les liaisons mensongères', Ed. Organisations 2004.