

# MOBILISER LES FACTEURS HUMAINS EN GESTION DE CRISE : COMMENT MOBILISER ET MAINTENIR SES CAPACITÉS OPÉRATIONNELLES AVEC LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL ?



## OBJECTIFS

- Connaître les effets du stress adapté et dépassé
- Connaître les dispositifs de crise à mettre en place (les 1/2/3/4/5 de la gestion de crise et les 5 « un » de la circulation de l'information)
- Connaître les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) pour soi

Pour être capable de :

- Détecter les signes du stress aigu, chez soi et chez autrui
- Mieux canaliser son stress et garder un haut niveau de performance
- Mettre en place des dispositifs de crise intégrant les effets du stress aigu
- Devenir « coordinateur » de crise et être présent pour les autres membres de la cellule



## PUBLIC

Risk manager, gestionnaire de crise, responsable PCA, directeur ou responsable sécurité sureté, directeur ou responsable qualité



## PRÉREQUIS

Stage ST008 « Gestion de crise et PCA » ou expérience professionnelle équivalente en gestion de crise



## CONTENU

- Rapide tableau clinique des effets du stress adapté et dépassé
  - au niveau individuel
  - au niveau groupal
- Identification des ressources à notre disposition pour gérer les effets du stress
  - ressources environnementales (organisation de gestion de crise...)
  - ressources groupales (exercices de gestion de crise)
  - ressources personnelles (mieux se connaître pour mieux gérer la crise)
- Présentation des TOP
  - les représentations multisensorielles (encore appelées Imagerie Mentale)
  - le dialogue interne
  - la respiration
  - la relaxation
  - présentation des autres outils TOP
- Mise en place d'une stratégie TOP en situation de crise
  - en fonction du séquençage chronologique de crise



## POINTS FORTS

La dimension humaine en crise est essentielle : stress et émotions influencent la prise de décisions. Cette formation, basée sur la méthode TOP, aide à mobiliser ses ressources psycho-cognitives et comportementales, à détecter le stress (personnel et collectif) et à adopter des stratégies pour optimiser les décisions en situation critique.

## Durée

2 jours – 14 heures

## Niveau

Base

## Tarif

1 354 € HT (adhérent AMRAE)

1 654 € HT (non adhérent)

Déjeuner offert

## Dates

3, 4 juillet 2025

27, 28 novembre 2025

## Lieu

Paris

en présentiel et à distance

## Nombre de participants

12 personnes

## Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Exposés, mises en situation, pratique des TOP (exercice de dialogue interne, respiration, relaxation...), questionnaire de validation des acquis

## Intervenant

Expert de la gestion de crise, formateur « TOP »