

FACTEURS HUMAINS EN CRISE : MAÎTRISER STRESS ET PERFORMANCE



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

Avoir suivi « ST008 - Anticiper les crises et assurer la continuité d'activité » 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

29, 30 juin 2026

7, 8 décembre 2026

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...), test d'évaluation des acquis

Intervenant

Expert de la gestion de crise, formateur « Techniques d'optimisation du potentiel »