

# Naviguer l'anxiété politique et économique

## Raison d'être de la formation

Soutenir et outiller les équipes stressées par les relations américaines et anxieuses des impacts économiques.

## Résultats concrets

- Départir stress et anxiété et s'approprier les actions aidantes dans les deux cas
- Prendre du recul, comprendre et recadrer ses attentes face à l'incertitude politique
- S'outiller pour naviguer une charge émotive

## Outils pratico-pratiques

- **Stress** : un outil pour entreprendre des actions concrètes
- **Anxiété** : un outil pour gérer ses pensées récurrentes
- **Étape d'adaptation** : un outil pour légitimer et comprendre ses émotions face à l'incertitude politique
- **Cynefin** : un outil pour recadrer ses attentes en période économique trouble
- L'escalier de la gestion émotive (6 étapes)
- Trucs et astuces pour soutenir une personne anxieuse face à la situation américaine

## Formation dynamique

- **Brève discussion d'introduction** : association d'images
- **Sondage en temps réel** : stress ou anxiété
- **Démonstration** : outil pour gérer son stress et ses pensées politiques négatives
- **Démonstration** : outil pour naviguer l'anxiété et les pensées récurrentes
- **Défi en dyade** : narratif positif derrière les pensées d'inquiétude économique
- **Discussion dirigée** : évacuer les sentiments pour accéder aux émotions
- **Exemples** : adaptation au changement
- **Mise en situation** : naviguer sa charge émotive en contexte politique instable
- **Étude de cas** : gérer ses attentes en contextes économiques imprévisibles
- **Réflexion individuelle** : entretenir des attentes réalistes

## Cette formation est pour vous si

- Vous êtes stressé et/ou anxieux relativement aux barrières tarifaires et à la situation politique et économique américaine
- Vous gérez ou accompagnez une équipe dans cette situation

disponible en format 2 heures ou ½ journée | présentiel ou virtuel | en formation publique ou en groupe en entreprise | anglais et français



L'actualité et les relations avec les États-Unis vous angoissent. Le stress économique s'empare des membres de votre équipe et monopolise les discussions. Par son omniprésence et l'inquiétude qu'elle génère, la réalité politique crée de l'anxiété, affecte l'équilibre psychologique des salariés et génère du présentisme et de l'absentéisme.

Cette formation vise à conscientiser, responsabiliser et outiller les participants afin qu'ils recadrent leurs pensées, réduisent leurs perceptions de stress et maintiennent leur efficacité pendant cette période de turbulence.

## Contexte