



SIGNAL D'ACTIVATION OPTIMAL

Contexte

Stage DTSIC : ce stage de 6 mois confronte les personnes à divers rendez-vous qui peuvent mener à des situations de stress important. Cela s'est déjà vu à de nombreuses reprises lors des sessions précédentes.

Public cible

Les stagiaires DTSIC qui doivent garder tout au long des 6 mois de formation leur concentration, leur calme et un haut niveau de vigilance et d'exigence.

Problématique

De nombreuses situations lors de la formation engendrent chez les stagiaires un hyperstress important comme au moment de réaliser un Moodle, un TP noté ou des pratiques comme les travaux en hauteur ou électrique.

Choix de la technique

Les stagiaires sont soumis à une multitude de situations génératrices de stress (examens, séances pratiques délicates, environnement accidentogène) il a été fait le choix de proposer un SAO visant à trouver le signal adapté pour réguler ou faire réduire l'hyperstress potentiel.

Objectif

Être capable de trouver son signal afin de pouvoir l'utiliser lors des nombreuses occasions qui vont se présenter tout au long de la formation initiale SIC.

Séance

Le briefing permettra de faire le choix d'un SAO de relaxation ou de régulation en fonction des besoins des stagiaires. On adaptera le vocabulaire suite à ce qu'il ressortira du briefing.

Durant la phase d'induction on commence à programmer le signal en faisant une évocation de l'attente de cette venue d'image, de son, de mot... tout en s'appuyant sur la phase de relaxation qui va favoriser l'imagerie mentale.

Chercher à générer des émotions et des sensations spécifiques afin que les stagiaires puissent se projeter et qu'ils puissent avoir ce ressenti (moodle, TP, pratiques TE/TH). Utiliser le vocabulaire adapté aux sujets afin de faire venir les images, mots, gestes, son, couleurs... qu'ils mettraient en place pour faire venir leur signal lors de situations stressantes comme la descente en rappel en TH par exemple.

Bien penser à rappeler ce signal lors de l'ancrage et le rappeler également au moment de la reprise.