

# Termes de Référence (TDR)

## Consultant·e pour l'animation d'un Atelier de Gestion du Stress

### 1. Mise en contexte

Dans un environnement socio-politique instable comme celui d'Haïti, les employés font face à une pression constante affectant leur bien-être mental, émotionnel et professionnel. Les résultats internes montrent une augmentation de la fatigue, de la surcharge mentale et des difficultés à concilier vie personnelle et professionnelle. Dans le cadre de la mise en œuvre du programme de bien-être du personnel, l'organisation souhaite organiser un **atelier de gestion du stress** afin d'outiller les employés avec des techniques pratiques de régulation émotionnelle, de résilience, et de maintien d'un équilibre sain.

### 2. Mandat du Consultant

Le/la consultant·e sera chargé·e de :

- Concevoir un atelier interactif et adapté au contexte haïtien.
- Animer une séance ou une série de séances de gestion du stress (présentiel ou virtuel).
- Proposer des outils pratiques incluant :
  - techniques de respiration,
  - relaxation et pleine conscience,
  - gestion des émotions,
  - gestion du temps et des priorités,
  - stratégies simples de résilience individuelle.
- Fournir un support pédagogique (présentation, guide ou fiches techniques).
- Produire un rapport synthétique incluant les recommandations pour le suivi.

### 3. Résultats attendus

À l'issue du mandat, les résultats suivants sont attendus :

- Les employés auront acquis des techniques simples et applicables de gestion du stress.

- Une amélioration de la compréhension des sources de stress en milieu professionnel.
- La mise à disposition de ressources et outils permettant une continuité des pratiques.
- Un rapport final contenant :
  - une synthèse de la session,
  - l'évaluation des participants,
  - des recommandations pour les prochains ateliers.

## 4. Profil du Consultant

Le/la consultant-e devra répondre aux critères suivants :

- Diplôme en psychologie, coaching, santé mentale, développement personnel ou domaine similaire.
- Expérience avérée dans l'animation d'ateliers de gestion du stress, bien-être ou santé mentale.
- Maîtrise des techniques de prévention et gestion du stress adaptées aux contextes humanitaires.
- Approche pédagogique participative, inclusive et confidentielle.
- Excellente capacité de communication en français (créole un atout).
- Expérience préalable avec des ONG ou institutions internationales fortement souhaitée.

## 5. NIVEAU DE CONTACT AVEC LES ENFANTS:

Pas d'interaction avec les enfants

Il est attendu de tout employé de Plan Haiti qu'il renforce ses capacités en matière de protection de l'enfant en général et en particulier qu'il ait des connaissances approfondies sur la politique de protection de l'enfant de Plan

## LES VALEURS DE PLAN INTERNATIONAL EN PRATIQUE

### Nous sommes ouverts et responsables

- Promouvoir une culture d'ouverture et de transparence, y compris avec les parrains et les donateurs.  
Etre soi-même redevable et tenir les autres redevables pour atteindre les standards les plus élevés d'intégrité.

- Etre cohérent et juste dans la manière de traiter les gens.
- Etre honnête sur les erreurs et désireux d'apprendre de nos erreurs.
- Assurer notre redevabilité que nous sommes une organisation sûre pour tous les enfants, les filles et les jeunes.

### **Nous œuvrons pour un impact durable**

- Articuler un objectif clair pour le personnel et définir des attentes élevées.
- Créer un climat d'amélioration continue, ouvert au défi et aux nouvelles idées.
- Concentrer les ressources pour conduire le changement et maximiser l'impact sur le long terme, en réponse aux changements de priorités ou de crises.
- Se baser sur les évidences et évaluer notre efficacité.

### **Nous travaillons bien ensemble**

- Chercher des résultats constructifs, être à l'écoute les autres et accepter de faire des compromis quand c'est approprié.
- Établir des relations constructives à travers Plan International pour soutenir nos objectifs communs.
- Développer des relations de confiance et « gagnant-gagnant » avec les bailleurs de fonds, les partenaires et les communautés.
- S'engager et bien travailler avec les autres hors de l'organisation pour construire un monde meilleur pour les filles et tous les enfants.

### **Nous sommes inclusifs et habilitants**

- Favoriser une culture d'ouverture et de transparence, y compris avec les parties prenantes.
- Respecter tout le monde, apprécier les différences et remettre en question les inégalités dans nos programmes et notre milieu de travail.
- Aider les enfants, les filles et les jeunes à accroître leur confiance et à changer leur vie.
- Permettre à notre personnel de donner le meilleur de lui-même et de développer son potentiel.

***Plan est une organisation qui prône l'égal accès à l'emploi sans discrimination de race, religion, nationalité, orientation sexuelle ou handicap et est engagée pour la protection des enfants et l'équité du genre, et nos procédures de recrutement reflètent ces valeurs.***