FORMATION

FORMATION – MANAGER LE STRESS DE SES COLLABORATEURS

Mise à jour 2026

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Reconnaître les signes de stress chez soi et chez les autres
- Savoir gérer les situations tendues et conflictuelles
- Manager positivement le stress de ses collaborateurs
- Développer des relations assertives
- Adapter sa communication
- Comprendre et identifier les situations stressantes et leurs causes

1 JOURNÉE

TOUTE PERSONNE EN SITUATION DE MANAGEMENT (5 À 12 PARTICIPANTS)

PRÉSENTIEL, DISTANCIEL OU MIXTE
12 STAGIAIRES MAXIMUM

CONTACTEZ-NOUS POUR SÉLÉCTIONNER DES DATES DE FORMATION

FORMAT CLASSIQUE :
1 COMÉDIEN FORMATEUR, SAYNÈTES EN VIDÉO, JUSQU'À 3 MISES EN SITUATION.

1600 EUROS

FORMAT PREMIUM :
2 COMÉDIENS FORMATEURS, SAYNÈTES JOUÉES EN LIVE, JUSQU'À 5 MISES EN SITUATION.

2200 EUROS

AUCUN PRÉREQUIS N'EST DEMANDÉ POUR PARTICIPER À CETTE FORMATION

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Saynètes
- Vidéos
- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Echanges interactifs
- Présentation Powerpoint
- Plateforme LMS

Les moyens et supports mobilisés sont employés en fonction des besoins identifiés lors du questionnaire de positionnement.

Nos formateurs sont des experts de la thématique et reconnus dans le métier : consultez leur profil dans notre CVthèque accessible en ligne.

Certification non concernée

CONTENU DE LA FORMATION

AXE 1

Diagnostic et identification du stress

Saynète théâtrale « Manager le stress de ses collaborateurs » et échanges d'expérience

- Identifier les situations stressantes et leurs conséquences
- Comprendre les causes du stress chez les collaborateurs
  - Managériales
  - Organisationnelles
  - Individuelles

Jeu « Maîtriser ses réactions » : prendre conscience des répercussions du stress sur le comportement

Réflexion de groupe : comprendre l'impact de l'organisation et des conditions de travail sur le stress

AXE 2

Prévenir et manager le stress de ses collaborateurs

Exercice personnel suivi d'une mise en commun et d'échanges

- Autodiagnostic de son management
- Qu'est-ce que je peux améliorer pour éviter le stress chez mes collaborateurs ?

Mises en situation

- Faire s'exprimer un collaborateur sur son mal-être
- Gérer la motivation
- Savoir formuler une critique
- Faire adhérer aux changements
- Prévenir et gérer les conflits

AXE 3

Acquérir les notions essentielles liées au management du stress

Apports pédagogiques

- Assertivite?
- Écoute active
- Relation gagnant-gagnant
- 5 étapes de l'acceptation du changement
- Messages internes, pensées stressantes
- Prise en compte des émotions
- Impact du non-verbal, de l'intonation et du langage

ACCOMPAGNEMENT POST FORMATION EN OPTION