

### 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 SÉLECTIONNER DES DATES DE FORMATION



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

2200 EUROS



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

3600 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

- Assertivité?
- 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