

## MANAGER LE STRESS DE SES COLLABORATEURS

### 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



DE 2 HEURES À 1 JOURNÉE (7 HEURES)



1 À 2 FORMATEURS SELON LE BESOIN



TOUTE PERSONNE EN SITUATION DE MANAGEMENT



PRÉSENTIEL, DISTANCIEL OU MIXTE POUR 12 STAGIAIRES MAXIMUM



CONTACTEZ-NOUS POUR SÉLECTIONNER DES DATES DE FORMATION



À PARTIR DE 600€ PAR SESSION



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.

#### Nos Intervenants :

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

#### Diagnostic et identification du stress

##### Saynètes théâtrales 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 1

#### 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 2

#### 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

AXE 3



ACCOMPAGNEMENT POST-FORMATION EN OPTION