

Gestion du stress : Transformez votre stress et celui de votre équipe en moteur de performance

Objectifs

- **Décoder le stress**: Comprendre ses origines et son impact.
- **Mieux se connaître**: Analyser vos propres réactions pour mieux les gérer.
- **Adopter des techniques efficaces**: Apprenez à évacuer le stress et à retrouver votre calme intérieur.
- **Repérer et agir rapidement**: Identifiez les signes de stress au sein de votre équipe avant qu'ils ne deviennent des obstacles.
- **Accompagner vos collaborateurs** : Prévenir et gérer le stress pour favoriser une dynamique de travail harmonieuse.

Public

Si vous êtes manager ou professionnel des ressources humaines, cette formation vous permettra de transformer les défis en opportunités. Rejoignez nous pour apprendre à anticiper les situations difficiles et à instaurer un climat positif et motivant au sein de vos équipes.

Pré-requis

Etre dans la fonction de manager (voir public)

Programme

1. Comprendre le stress

- Définir le stress : manifestations somatiques, psychologiques et comportementales,
- Identifier les sources de stress dans un contexte professionnel

2. Analyser ses propres réactions face au stress

- Identifier les symptômes
- Rechercher les sources
- Évaluer son stress
- Comprendre les émotions associées au stress : choisir comment orienter, dépenser son énergie et créer les conditions favorables pour la développer favorablement

3. Se doter de techniques pour évacuer son propre stress

- Découvrir des techniques de gestion du stress adaptées aux situations professionnelles (respiration, relaxation, visualisation).
- Comprendre le concept de résilience et son importance au travail.

4. Repérer les premiers signes de stress dans son équipe

- Appliquer des outils de gestion des priorités et de gestion du temps pour réduire les tensions.
- Mettre en place des stratégies pour prévenir et anticiper les tensions dans les équipes.

5. Prévenir et gérer le stress de ses collaborateurs et anticiper les situations difficiles

- 7 champs d'intervention pour diminuer le stress au travail : dynamique de changement pour s'ajuster, appartenance, développement des potentiels, efficacité, engagement, motivation et leadership
- Identifier les outils adéquats face aux champs d'intervention concernés

- Créer son plan d'actions managérial approprié pour renforcer la capacité des équipes à surmonter les obstacles

Méthodes pédagogiques

Des moyens pédagogiques interactifs et engageants pour un apprentissage durable

Nous misons sur une **approche ludo pédagogique** favorisant l'interactivité et la convivialité, où chaque participant est acteur de son apprentissage. Au travers d'outils simples et immédiatement applicables sur le terrain, les concepts théoriques (30 %) sont enrichis par une mise en pratique dynamique (70 %) via des jeux, des simulations et des ateliers collaboratifs. Les méthodes proposées sont illustrées par des exemples concrets et adaptées grâce à une réflexion collective sur leur application en situation réelle.

Cette pédagogie active garantit un apprentissage efficace et un transfert rapide des compétences dans votre environnement professionnel.

Suivi et évaluation des résultats

- **Évaluation des acquis sous forme de QCM interactif** : Évaluez rapidement et efficacement vos acquis grâce à des questionnaires à choix multiples conçus pour valider vos apprentissages clés.
- **Jeux de rôles et exercices pratiques** : Mettez vos compétences en action grâce à des scénarios concrets, avec une évaluation formative intégrée.
- **Feed-back personnalisé** : Profitez d'une évaluation individualisée tout au long de la formation pour un suivi précis de vos progrès.
- **Bilan final** : Repartez avec des fiches d'évaluation complètes et pertinentes, vous permettant de mesurer l'impact de la formation par rapport à vos attentes et objectifs.
- **Document d'évaluation de satisfaction**
- **Certificat de réalisation individuel**

Tarif

Adhérent : 1 250€ HT (TVA 20%)

Non Adhérent : 1 350€ HT (TVA 20%)

Durée

2 journées de 9h00 à 17h30, soit 14 heures de formation

Intervenant(s)

Consultant formateur spécialiste du sujet,

Gestion du stress : Transformez votre stress et celui de votre équipe en moteur de performance

Date(s)

SESSION

13 Oct 2026 9:00 / 17:30

14 Oct 2026 9:00 / 17:30