

Fiche technique

REFERENCE N2-21

DUREE : 3 jours

COUT : 3 500 €

LE STRESS DES MANAGERS

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Acquérir les outils nécessaires pour permettre à chacun de

- développer sa résistance aux agents stressés en milieu de travail
- favoriser la qualité de vie et de travail dans sa structure

PUBLIC

Direction, encadrement

PREREQUIS

Pas de prérequis nécessaire

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Être capable de

- Reconnaître ses facteurs de stress
- Identifier et comprendre les mécanismes du stress en situation de travail
- Renforcer ses mécanismes d'adaptation
- Avoir des outils pour réguler le stress dans son équipe.

CONTENU

PREMIERE SESSION : 2 JOURS

- **Comprendre le stress**
 - Les mécanismes du stress
 - Où en êtes-vous de votre stress ? – *Tests et discussion*
- **Les causes les plus fréquentes du stress en milieu de travail.**
Et pour vous ? *Travail en groupe*
- **Évaluer ses mécanismes d'adaptation - Tests et discussion**
- **Acquérir des outils pour gérer les situations difficiles**
 - Gérer l'ici et maintenant : la gestion du temps
 - Communiquer en étant assertif
pour négocier dans le respect de soi et des autres

- **Anticiper et prévenir**
 - Identifier ses besoins
 - Développer sa propre stratégie « antistress »
- **Le stress des autres ...**
principes pour repérer et réguler le stress dans son équipe

DEUXIEME SESSION : 1 JOUR

- **Partage des expériences** de mise en pratique de la formation, **bilan** de la formation

OUTILS PEDAGOGIQUES

- Chaque étape comprend une introduction théorique suivie d'une mise en pratique, et d'exercices de relaxation rapide, facilement utilisables.
- Partage d'expériences.
- Exercices de renforcement des mécanismes d'adaptation fournis.

ORGANISATION PRATIQUE

- 2 journées consécutives, une 3^e journée dans un délai de 1 mois
- Horaires : 08h30 à 12h00 / 13h00 à 16h30 (*modulables*)
- Lieu de la formation : dans les locaux du Centre Fichter à Saint-Pierre, ou locaux mis à disposition par l'entreprise
- Nombre de participants : 12 maximum par session.

Les repas des stagiaires sont libres, non pris en charge par l'organisme de formation.

MODALITES DE MISE EN ŒUVRE

Cette formation est organisée en intra-entreprise.

Elle fait l'objet d'une convention entre l'organisme et le prestataire précisant notamment les dates et lieux de la formation, ainsi que la liste des participants.

La participation de personnes en situation de handicap fera l'objet d'une rencontre préalable avec le référent handicap de l'entreprise ou, à défaut, avec le responsable des ressources humaines pour optimiser leur accueil.

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXECUTION ET D'EVALUATION DES RESULTATS

Feuilles de présence
Questions orales ou écrites
Mises en situation
Bilan de la formation lors de la 3^e journée
Formulaires d'évaluation de la formation par les stagiaires

RESPONSABLE PEDAGOGIQUE

Jonathan SAUTEUR – Psychologue du travail