

MANAGER SON STRESS

et celui de ses collaborateurs



Public

Managers ou Responsables dont les équipes travaillent dans un contexte difficile

Objectifs

- > Identifier ce qu'est le stress professionnel
- > Repérer ses facteurs/symptômes de stress ainsi que ceux de ses collaborateurs
- > Apprendre à manager le stress émotionnel et relationnel de ses collaborateurs
- > Développer sa propre stratégie de gestion antistress
- > Manager positivement le stress

Contenu

Réalisation

Durée

2 jours, soit 14 heures

Groupe

4 (minimum) à 12 participants (maximum)

Prérequis

Ne requiert pas de prérequis

Animation

Formateur senior

Dates & Lieux 2018-2019

8-9 octobre 2018-Paris
10-11 décembre 2018-Paris

25-26 février 2019-Paris

13-14 mai 2019-Paris

14-15 octobre 2019-Paris

12-13 décembre 2019-Paris

Coût 2018-2019

1 400 € HT/personne

1 680 € TTC/personne

Validation des acquis

- Auto-évaluation en fin de stage

- Attestation de Formation validant

l'atteinte des objectifs pédagogiques de la formation

Savoir identifier les facteurs de stress professionnel

- > Distinguer ses facteurs de stress professionnels & personnels
- > Identifier ses symptômes de stress physiques & psychologiques
- > Lister ses facteurs de stress externes et internes

Détecter ses symptômes de stress et ceux de ses collaborateurs

- > Définir ce qu'est le stress : fausses et vraies croyances
- > Connaître les mécanismes du stress : signes et phases
- > Identifier ses niveaux de stress & ses propres signaux d'alerte
- > Repérer les signes de stress chez ses collaborateurs

Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situation difficile

- > Identifier les paramètres en jeu lors d'un stress : quel impact sur ses modes opératoires ?
- > Appréhender l'impact émotionnel du stress sur soi et ses collaborateurs
- > Identifier l'impact de ses schémas émotionnels sur la gestion de ses émotions
- > Pratiquer des outils de maîtrise émotionnelle
- > S'approprier des outils de gestion immédiate du stress émotionnel : centration, respiration, visualisation
- > Reconnecter ses ressources rapidement : la pratique de la relaxation

Manager positivement le stress

- > Prendre du recul par rapport au contexte
- > Renforcer les comportements appropriés face aux émotions manifestées
- > Mettre les émotions de son équipe au service de l'action
- > Développer son intelligence relationnelle : le rôle stratégique d'une gestion adéquate des « signes de reconnaissance »
- > Concevoir le stress comme une opportunité de croissance
- > Découvrir le « cadeau caché » derrière l'expérience négative

Développer sa propre stratégie de gestion du stress

- > Définir son plan de vie
- > Mettre au point sa méthode personnelle antistress

