

FORMATION EN GESTION DU STRESS

Pour qui ?

- managers, managers de proximité souhaitant prévenir le stress pour eux-même et leur équipe
- acteurs RH

Objectifs :

- mieux détecter le stress, pour soi-même et les membres de son équipe
- prendre conscience de son savoir-faire en matière de gestion du stress
- prendre conscience de son savoir-faire en matière de management envers un collaborateur stressé
- élaborer collectivement un référentiel de bonnes pratiques managériales de gestion du stress en lien avec la Qualité de Vie au Travail

Durée : 1 journée (7 heures)

Pré-requis :

- être prêt à s'impliquer personnellement dans cette formation pour en optimiser les bienfaits

Avantages :

La formation s'appuie sur l'approche narrative dont un des principes fondamentaux est : « *La personne est la personne. Le problème est le problème. La personne n'est jamais le problème.* »

- **inclusion de la culture et des savoirs locaux** dans l'organisation vis-à-vis du problème stress
- **bénéfices concrets et immédiatement applicables** puisque ces bonnes pratiques managériales viennent des participants eux-mêmes
- **amplification de la puissance de la personne vis-à-vis du stress** grâce à une externalisation du problème en grand groupe

Programme :

- évaluer son niveau de stress par des mesures heuristiques
- clarifier le fonctionnement du stress
- différencier les causes du stress (personnelles ou organisationnelles)
- identifier ses propres signes avant-coureurs
- détecter les signes avant-coureurs chez un collaborateur
- externaliser le stress en grand groupe
- partager en petit groupe les histoires de solutions personnelles et managériales face au stress
- partager en grand groupe les valeurs qui sous-tendent ces histoires de solutions personnelles et managériales
- élaborer un référentiel de bonnes pratiques managériales de gestion du stress

Nombre de participants :

- 4 au minimum
- 12 au maximum

Tarif intra : sur devis

Tarif inter : 700 € HT