

FORMATION DES MANAGERS

à la gestion du stress

**FORMATION DE DEUX JOURS EN PETITS GROUPES
DE 8 À 10 PARTICIPANTS**

- DATES**
- 27-28 janvier 2014
 - 24-25 mars 2014
 - 19-20 juin 2014
 - 15-16 septembre 2014
 - 6-7 octobre 2014
 - 17-18 novembre 2014

LIEU Paris

PROFIL DES PARTICIPANTS

Managers des entreprises sensibles à la qualité de vie et au bien-être au travail

RESPONSABLE FORMATION

Anne-Marie CARIOU, psychologue clinicienne

TARIF 700 € HT par participant

LES OBJECTIFS

La gestion du stress du manager a pour but de :

- Situer stress et Hyperstress® dans une vision globale des risques psychosociaux (RPS)
- Comprendre les mécanismes psychologiques et émotionnels du stress
- Connaître les facteurs de stress dans les environnements professionnels actuels et les moyens de les réduire
- Acquérir des compétences personnelles à gérer son propre stress
- Savoir repérer le stress de ses collaborateurs
- Connaître les facteurs de protection vis-à-vis du stress et savoir les développer au sein de son équipe
- Eviter d'être soi-même un facteur de stress
- Développer des compétences relationnelles

Code du stage : 2





CONTENU

La formation à la gestion du stress s'articule autour de 4 grands thèmes :

1

■ La compréhension du phénomène du stress

- La balance des risques psychosociaux
- L'Hyperstress®, un trouble psychosocial ?
- Les principales définitions bio-médicales, psychosociales
- Les différents stades d'une réaction de stress et les mécanismes physiologiques, comportementaux, cognitifs et émotionnels
- Les conséquences individuelles collectives et organisationnelles du stress élevé

2

■ La gestion de son propre stress

- Identifier ses propres sources de stress
- Techniques associées à la gestion de la dimension physiologique de la réaction de stress
- Assouplissement de ses certitudes et de ses croyances : techniques associées à la gestion de la dimension psychologique, réévaluation « cognitive » des situations, les modes de raisonnement réducteurs de stress, la prise de recul
- Les facteurs qui contribuent à renforcer sa résistance au stress : hygiène de vie, comportements de santé, émotions positives, investissements affectifs extraprofessionnels, soutien social

3

■ La gestion du stress des collaborateurs et la prévention des RPS au sein de son équipe

- Prendre conscience de l'impact de son comportement sur le stress de l'équipe
- Réguler les facteurs de stress et développer les facteurs de protection au sein de son équipe
- Se sensibiliser aux comportements relationnels managériaux efficaces et réducteurs de stress pour ses collaborateurs (empathie, prise de recul)
- Se former à l'écoute des émotions des collaborateurs
- Savoir gérer les émotions des collaborateurs
- Aider ses collaborateurs à prendre du recul dans des situations complexes émotionnellement

4

■ L'identification et l'accompagnement des personnes en situation de mal être

- Repérer les changements de comportement constitutifs d'une alerte relative à une situation de mal être et de risque pour un collaborateur
- Identifier les éléments factuels permettant d'évaluer le comportement d'une personne comme pouvant générer un risque pour elle-même et/ou pour d'autres personnes
- Se familiariser avec les techniques d'entretien pour recueillir des éléments factuels et prendre en charge un premier niveau d'accompagnement émotionnel d'un collaborateur
- Identifier les limites du rôle de manager et connaître les personnes ressources internes à l'entreprise pour prendre le relais ou réorienter les salariés en difficultés

Stimulus

Contact : sylvia.van-troeyen@stimulus-conseil.com
Tél. : 01 42 96 75 87

Stimulus est agréé expert auprès des CHSCT, habilité IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels)
Membre fondateur de la FIRPS (Fédération des Intervenants en Risques Psychosociaux)