

# Prévenir et gérer le stress de mon équipe

## L'approche comportementale et cognitive

L'environnement professionnel est exigeant et soumis à des contraintes de performance ou à des changements importants. La relation du manager avec son équipe, ses prises de décision, peuvent être un facteur de stress mais aussi un facteur de protection pour la santé psychologique de ses collaborateurs.

Gérer le stress dans son périmètre en repérant les signes de difficulté et en comprenant les causes perçues permet au manager d'instaurer bien-être et efficacité au sein de son équipe.



### Les grands objectifs

- Prendre conscience des conséquences individuelles (corps et psychisme), collectives et organisationnelles du stress élevé
- Savoir repérer le stress de ses collaborateurs
- Prendre conscience de l'impact de son comportement sur le stress de l'équipe
- Être à l'écoute et savoir gérer les émotions des collaborateurs
- Aider l'équipe à prendre du recul dans des situations complexes émotionnellement
- Se familiariser avec les techniques d'entretien pour accompagner un collaborateur en difficulté



### Quelques temps forts

- L'habileté dans les stratégies relationnelles et l'intérêt pour la relation humaine sont souvent à l'origine d'une prévention des conflits.
- Il existe une forme d'attitude relationnelle qui permet de prendre en considération les émotions et d'aider l'autre à faire évoluer son ressenti
- Le questionnement aide à prendre du recul



### Si vous pensez cela, vous risquez de changer d'avis !

« Si les collaborateurs sont stressés c'est du fait de problèmes personnels »

« Cela prend beaucoup de temps que nous n'avons pas »

« C'est trop compliqué, nous ne sommes pas des psy »



### Comment reconnaître une personne ayant participé à cette formation ?

- Elle sait gérer les réactions émotionnelles de stress de ses interlocuteurs
- Elle agit sur les facteurs de stress dans l'environnement de son équipe
- Elle saisit chaque occasion de faire des feedback positifs
- Elle sait faire des remarques constructives pour accompagner efficacement les changements de comportements



### Nos principes pédagogiques

- Une formation présentielle de 2 jours et un suivi personnalisé à distance
- Un programme d'entraînement : 40% d'expérimentation, 10% de théorie, 50% de pratique
- L'accès offert au portail EvaFormAct® pour prolonger l'expérience, tester ses compétences et progresser



### A qui s'adresse cette formation ?

- A toute personne en responsabilité d'animation : manager, chef de projet, dirigeant

Stimulus