



# Appréhender

## Le stress et les émotions de son équipe

Managers, comment se porte votre équipe ?

A force de booster les objectifs, de produire plus en moins de temps, de manager dans l'urgence, de communiquer par email, de perdre les repères dans l'empilement des projets... à force, à force... vos équipes s'épuisent et perdent leur « peps ». L'addition se paie en démotivation, absentéisme, démissions, turn-over, désinvestissement, dépression, burn-out...

Intervenir et réguler, c'est une mission du manager.

### Objectifs

- Savoir mesurer le niveau de stress de son équipe
- Comprendre les mécanismes, vecteurs et conséquences du stress
- Savoir anticiper la situation et protéger ses collaborateurs
- Savoir intervenir de façon adaptée et durable

### Contenu

#### Introduction

Objectif : Découvrir le module et partager les attentes

- Présenter le module, son déroulement et son calendrier
- Quiz de positionnement
- Les objectifs de la formation

#### Identifier

Objectif : Identifier les signes de stress dans l'équipe et évaluer objectivement son niveau pour agir sans minimiser ni dramatiser.

- Les symptômes et la grande palette des réactions individuelles
- Prendre une mesure objective du niveau de stress de l'équipe

#### Comprendre

Objectif : Comprendre les mécanismes et impacts du stress, ainsi que le rôle du manager, afin d'adopter une posture responsable, préventive et soutenante.

- Les mécanismes : biologiques, psychologiques et comportementaux
- Les dégâts causés par le stress (pour l'individu / le manager / l'entreprise)
- Le rôle du manager comme déclencheur et/ou comme caution du système
- Le rôle préventif et curatif du manager dans la gestion du stress

#### Prévenir

Objectif : Mettre en place des actions concrètes d'organisation et de management pour limiter les facteurs de stress et renforcer un climat de travail sain et équilibré.

- Réflexion collective et plans d'action :
- Répartition des charges / Equité / Organisation du travail / Hygiène de vie / Fixation des objectifs / Renforcement positif / Tolérance / Gestion des conflits / Communication humaine / Respect des individus / Gestion des priorités

#### Intervenir

Objectif : Intervenir efficacement face au stress en mobilisant des outils simples et des habitudes d'équipe pour retrouver performance et sérénité au quotidien.

- Les outils du manager :
- Les techniques individuelles accessibles (relaxation / respiration / lâcher prise / changer sa vision du monde)
- Les nouvelles habitudes pour le quotidien de l'équipe

#### Conclusion

Tour de table, quiz de positionnement, évaluation à chaud et à froid

### Le plus Pédagogique

Dans cette formation, nous favorisons :

- les échanges, pour mener l'analyse et la réflexion
- le calme, pour bâtir les plans d'action
- les exercices pratiques, pour découvrir les techniques
- les jeux de rôle, pour apprendre à mieux communiquer sous stress

#### PUBLIC & PREREQUIS

Ce programme s'adresse à tous les managers

En groupe de 5 à 8 personnes

#### DURÉE

2 jours

Présentiel – intra entreprise

TARIF Nous contacter

#### FORMATEUR

Formateur expérimenté, spécialisé en développement personnel et gestion du stress

#### ACCESSIBILITÉ

<https://formations-sur-mesure.fr/informations/handicap>