

## GESTION DU STRESS

### Durée

1 jour.

### Public concerné

Managers, responsables et encadrants d'équipes.

### Pré-requis

Expérience en management d'équipe.

### Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratique et études de cas.

### Moyens pédagogiques

Pédagogie active et participative basée sur des études de cas puis sur une préparation théorique suivie d'une application pratique  
Retour d'expérience de l'animateur  
Remise de supports papier et numériques.

### Evaluation des acquis

Evaluation des acquis du stagiaire à l'issue de la formation sous forme de tests réguliers de contrôle des connaissances, de fiches d'évaluation.

### Objectif

**Comprendre le fonctionnement du stress sur les plans biologique, émotionnel et relationnel**  
**Identifier son rapport au stress et ses facteurs de stress professionnels**  
**Appliquer des méthodes rapides de gestion du stress**  
**Identifier les leviers et les freins à la mise en place d'une collaboration efficace**  
**Identifier les effets négatifs du stress dans une dynamique collaborative.**

### Programme

**Comprendre et décrypter son stress**  
Définition du stress et de ses principales manifestations  
Distinction entre stress positif et stress négatif  
Le mécanisme du stress, son fonctionnement et ses effets.

#### Identifier les facteurs et situations de stress

Repérage des facteurs de stress dans sa vie personnelle et dans son environnement de travail  
Identification des situations anxiogènes pour soi  
La ou les source(s) de son stress.

Travail en sous-groupe sur la cartographie des facteurs de stress de chacun des participants. Autodiagnostic sur les sources personnelles de stress. Mise en pratique.

#### Gérer son stress pour faciliter la collaboration

Analyse de l'impact du stress et de ses manifestations dans les processus collaboratifs  
Repérage des paramètres qui facilitent la résolution de problèmes et/ou la créativité  
Identification des conditions favorables à l'émergence de l'intelligence collective  
Les transformer en leviers d'actions managériales  
Comment déconstruire ses représentations et ses croyances autour du phénomène collaboratif.

Mise en situation.