

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.