SENS ET EFFICACITÉ

Formation

N° de référence : PGS

Comment prévenir et gérer le stress dans mon équipe en tant que manager ?

Apprivoiser le stress pour gagner en sérénité et efficacité au travail

Le stress fait partie de nos vies. Apprendre à mieux le connaître afin de mieux le prévenir et le maîtriser sont des clés essentiels pour gagner en sérénité et en efficacité tant au niveau professionnel que personnel. Venez découvrir au travers de cette formation des moyens concrets pour y parvenir.

Prochaine session

PGS124 - Tarif particulier/non-marchand:: 370 €, Tarif entreprise:: 560 €
• 09/12/2024
• 10/12/2024

Objectifs

- Comprendre vos sources de stress
- Détecter vos signaux de stress
- Découvrir et mettre en place des stratégies et des outils de gestion du stress
- Déterminer votre propre méthode de prévention et gestion du stress

Contenu

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress comme réaction physiologique automatique.

L'équilibre entre contraintes et ressources

Les sources de stress : Internes et externes

Les conséquences du stress

- Les différents signaux
- Effets du stress sur la santé
- Conséquences organisationnelles du stress

Comment prévenir le stress au travail : Les 3 niveaux de prévention

Mécanismes individuels du stress.

Quelles sont mes réactions de stress ? Au niveau :

- Emotionnel
- Mental
- Comportemental

Identifier et expérimenter des outils de gestion du stress

Définir ma méthode – Plan d'actions

Méthodologie

Apports théoriques, échanges interactifs(en sous-groupes, grand groupe) à partir du vécu des participants, exercices pratiques et expérimentation de différentes techniques (relaxation, respiration,...)et moment de réflexion individuelle, composeront ces 2 journées.

Public

Tout manager, responsable d'équipe, qui souhaite prévenir et gérer le stress dans son équipe.