



Accessibilité  
handicap

## Mieux gérer le stress pour avoir une équipe efficace (Managers)

### Objectif :

- ✓ Gérer son propre stress pour ne pas « contaminer » ses collaborateurs
- ✓ Agir au mieux sur les stresseurs professionnels
- ✓ Adopter un style de management adapté aux situations et non générateur de stress

### Programme :

#### ⇒ Théorie (1/ 2journée)

- ◆ Rappel des mécanismes du stress
- ◆ Evaluation du niveau de stress des participants
- ◆ Les conséquences du stress sur l'entreprise
- ◆ Le rôle du manager sur le stress des collaborateurs
- ◆ Agir sur les stresseurs professionnels
- ◆ Adopter un mode de management efficace
- ◆ Rappel de la législation

#### ⇒ Pratique (1/2 journée)

- ◆ Réflexion collective des participants sur les moyens de réduire les stresseurs professionnels
- ◆ Etudes de cas permettant d'identifier son mode de management et son niveau d'adaptabilité
- ◆ Analyse des pratiques professionnelles

### Modalités pédagogiques

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Support de formation Power Point
- ✓ Echange d'expérience/échange de pratique

### Modalités d'évaluation

Evaluation tout au long de la formation

Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
1 journée	12 maximum	Avoir effectué la formation : Mieux gérer et mieux vivre son stress	Managers	Psychosociologue, Coachs	Intra-entreprise	1 650 € HT par groupe, soit 137 € HT par stagiaire pour un groupe de 12 personnes

### Rappel de la législation Article L4121-1

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.