



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 (1/2 journée)

- 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 powerpoint
- Echange d'expérience et de pratique

Modalités d'évaluation des acquis

- Evaluation tout au long de la formation
- Questionnaires sur la représentation du stress avant/après la formation

Preventech
Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / www.preventech.net



Durée

1 jour



Quantité

12 max.



Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



Personnel concerné

Managers ayant suivi le premier module de formation : mieux gérer son stress pour gagner en efficacité



Intervenants

Un psychosociologue coach



Type

Intra-entreprise



Prix

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.