RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

PRÉVENIR ET GÉRER LE STRESS DANS VOTRE ÉQUIPE

1 / 3

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

- Comprendre les causes, les différents niveaux et les symptômes du stress.
- Faire le point sur les facteurs organisationnels et personnels de stress.
- Développer une vigilance envers les signaux individuels et collectifs de stress.
- Contenir son propre stress par la gestion des émotions.
- Se préparer mentalement avant une prise de parole en public.

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Pédagogie active et personnalisée.

Alternance d'apports, d'exercices et de jeux pédagogiques, des apports théoriques volontairement limités afin de favoriser l'action, mise en situation, réflexions collectives et individuelles.

Programme

1. CLARIFIER LA NOTION DE STRESS

- Le stress et les risques psychosociaux
- Les causes et les conséquences du stress
- Responsabilité légale et moyens d'actions du manager

Durée de formation
2 jours soit 14 heures

Public
Manager, manager de proximité, confrontés aux pressions et souhaitant aider leurs équipes à gérer leur stress.

Prérequis
Aucun pré-requis.

Niveau / Certification Obtenue
Attestation de formation.

Type de formation / stage
Présentiel, À distance

Intra/Inter/Accompagnement individuel/A distance.

RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

PRÉVENIR ET GÉRER LE STRESS DANS VOTRE ÉQUIPE

2. MIEUX APPRÉHENDER LE NIVEAU ET LES CAUSES DU STRESS

- Comprendre le mécanisme du stress
- Identifier les indicateurs de stress: stress normal, signaux d'alarme et idées fausses à propos du stress
- Principaux symptômes et conséquences du stress sur la santé de l'individu
- Repérer les différentes sources de stress professionnel
- Identifier mes propres facteurs de stress professionnel et/ou personnel

3. APPRENDRE À GÉRER SON PROPRE STRESS

- Apprendre des exercices simples de détente corporelle et de respiration
- Prendre du recul sur ses stresseurs internes
- Le rôle joué par les interprétations et les pensées personnelles

4. GÉRER LE STRESS LIÉ À LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

- Comment le stress influence la voix et la capacité d'élocution de l'orateur ?
- Identifier le mécanisme facteur de stress dans la prise de parole en public
- S'exercer à la prise de parole et aux interactions
- Anticiper pour mieux gérer : se préparer mentalement à l'aide d'exercices de visualisation positive
- Apprendre à utiliser sa respiration pour gérer le stress et les émotions lors de la prise de parole

5. RENFORCER SES COMPÉTENCES DE MANAGER EN MATIÈRE DE GESTION DU STRESS

- Gérer le stress lié aux relations humaines : exprimer des critiques, dire «non», gérer les conflits
- Adapter son style de management et développer l'autonomie des collaborateurs
- Savoir écouter le stress et apprendre à communiquer avec des collaborateurs
- Avoir des outils concrets pour évacuer les tensions liés à nos interactions avec les autres

RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

PRÉVENIR ET GÉRER LE STRESS DANS VOTRE ÉQUIPE