

MANAGEMENT

Gérer son stress et celui de son équipe.

OBJECTIF

Mieux connaître les mécanismes du stress et ses impacts.

Savoir identifier pour soi et pour son équipe les premiers signes du stress.

Connaître les différentes sources de stress dans le cadre professionnel.

Anticiper pour limiter les impacts du stress.

DUREE

1 jour

TARIF

Sur devis

CONTENU

1. Mieux connaître le niveau et les causes du stress

- Comprendre le mécanisme du stress > Bon ou mauvais stress ?
- Identifier les indicateurs de stress
- Conséquences du stress sur la santé de l'individu.
- Savoir reconnaître les différentes sources de stress professionnel au sein de l'équipe
- Conséquences sur l'atmosphère de travail (absentéisme, conflits, fatigue chronique...).
- Approche cognitive : les principales erreurs de logique source de stress.
- Identifier ses propres facteurs de stress professionnel et/ou personnel.

2. Apprendre à gérer son propre stress

- Apprendre des exercices simples de détente corporelle et de respiration à partir des techniques type sophrologie .
- Prendre du recul sur ses stressseurs internes.
- Mieux comprendre l'impact de stress sur nous et sur les autres.
- Construire son plan de coaching personnel de gestion du stress.

3. Renforcer ses compétences de Manager en matière de gestion du stress

- Gérer le stress lié aux relations humaines
- Savoir écouter le stress et apprendre à communiquer avec des collaborateurs " stressés ".
- Avoir des outils concrets pour évacuer les tensions et le stress liés à nos échanges avec les autres :
- Améliorer sa gestion du temps et clarifier ses priorités pour faire face à la surcharge d'activité.
- Mieux s'organiser pour moins stresser.