

Manager son stress et celui de son équipe

Objectifs :

Reconnaître et évaluer le stress et ses effets
Savoir identifier et prévenir les situations d'épuisement professionnel
Améliorer son mode de management pour prévenir le stress
Mettre en place une écologie personnelle et collective
Acquérir des outils pour lutter contre les effets négatifs du stress
Mettre en place une démarche active

Programme :

Mieux appréhender le niveau et les causes du stress

- ✓ Comprendre le mécanisme du stress. Existe-t-il un " bon " 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 dans mon équipe et les conséquences sur l'atmosphère de travail (absentéisme, conflits, fatigue chronique...)
- ✓ Approche cognitive : les principales erreurs de logique source de stress
- ✓ Identifier mes propres facteurs de stress professionnel et/ou personnel

Apprendre à gérer son propre stress

- ✓ Approche " émotion " et approche " problèmes "
- ✓ Apprendre des exercices simples de détente corporelle et de respiration à partir des techniques de la sophrologie (utilisée aussi par les sportifs de haut niveau)
- ✓ Prendre du recul sur ses stressseurs internes : le rôle joué par les interprétations et les pensées personnelles
- ✓ Mieux comprendre l'impact de notre dialogue intérieur sur notre expérience
- ✓ Construire son plan de coaching personnel de gestion du stress

Soi et le stress de ses collaborateurs

- ✓ Impact de son type de management sur le stress de ses collaborateurs
- ✓ Repérer les hypo et les hyper stressés
- ✓ Bien gérer le temps et les objectifs de ses collaborateurs
- ✓ Savoir donner des signes de reconnaissance
- ✓ Savoir créer des moments pour célébrer les réussites
- ✓ Développer une relation de confiance

Décider dans l'urgence

- ✓ Un exercice incontournable et au final très valorisant : assumer une dose de risque
- ✓ L'indécision conséquence et cause du stress
- ✓ Un désir stressant : prendre une décision parfaite

Code : A061

En présentiel :

Durée : 2 jours

Prix : 990 € HT

Lieu : Paris

Liste des dates :

17 au 18 janvier
15 au 16 avril
10 au 11 juin
14 au 15 octobre
09 au 10 décembre

En distanciel :

Durée : 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

Prix : 810 € HT

Liste des dates :

Janvier : 10 matin, 11 matin et 12 matin
Mars : 07 matin, 08 matin et 11 matin
Mai : 16 matin, 22 matin et 24 matin
Septembre : 05 matin, 06 matin et 09 matin
Novembre : 14 matin, 15 matin et 18 matin

Public concerné :

Manager et toute personne en charge de l'animation d'une équipe

Intervenants :

Spécialiste du management et du stress

Pré-requis :

Aucun

Techniques d'animation :

Alternance de théorie et de pratique.
Etudes de cas d'entreprise.
Exercices individuels et collectifs.
Jeux de rôles.
Mise en situation.
Retour d'expériences.
Tests.
Trucs et astuces.

<ul style="list-style-type: none">✓ Comment dédramatiser et contrôler la volonté de perfection, c'est l'intelligence de situation qui fait toute la différence✓ Et l'intuition ? Elle demande une grande capacité d'écoute et d'ouverture✓ Prévoir : les crises possibles, l'information nécessaire, le réseau, et le sentiment de découragement✓ Le danger ? Les préjugés, ne plus avoir les pieds sur terre✓ L'urgence et la vérité du terrain pour saisir la complexité, les nuances et aussi les opportunités✓ Et les outils ? Certains peuvent faciliter les choix✓ Programmer : la décision se construit petit à petit, à base de tâtonnements et d'ajustements✓ L'art de la décision ? La détermination associée à l'ouverture	
--	--