

Les objectifs :

- Comprendre les mécanismes du syndrome général d'adaptation (ou stress).
- Evaluer sa propre résistance au stress – autodiagnostic
- Repérer les situations critiques de son équipe et évaluer les risques de non-traitement.
- Découvrir les savoir-faire, savoir-être, outils, méthodes et techniques incontournables pour réduire les causes de stress de son équipe
- Mettre en place des solutions et en assurer le suivi

Déroulement du stage :

3 jours : 21 heures.

En intra ou inter : 6 personnes maximum.

Lieu à déterminer suivant la localisation des stagiaires.

Déjeuner : xx € x 3 jours

Barème

Merci de demander
**Emmanuel
 Moreira**
 par
 téléphone
 ou en ligne
 pour devis
 immédiat

Acteurs concernés :

- Tout responsable qui encadre des collaborateurs stressés, angoissés, surchargés, mal organisés
- Tout responsable qui souhaite prévenir le stress au travail

Notre méthode :

- Déterminer vos attentes en amont du stage.
- Echanges de points de vue, remue-méninges, études de cas, jeux de rôles, ateliers à thèmes etc.
- Fourniture de livrables divers
- A votre disposition, pendant 3 mois par entretien téléphonique
- Debriefing après la première formation

Le programme sur 3 jours (résumé)

1er jour

Accueil des participants

Présentation du déroulement du stage et règles de fonctionnement

Apprenons à nous connaître - exposons nos attentes

- Etat des lieux – partage d'expériences
- Qu'est-ce que le stress ?
- Les manifestations du stress
- L'impact sur l'organisme
- Le rôle des émotions
- Autodiagnostic : stress personnel – stress professionnel et résistance
- Identifier les véritables causes de son anxiété
- Inventorier ce qui détend et apaise

Clôture de la première journée - questions/réponses

2ème jour

Accueil des participants

Questions/réponses sur le contenu de la 1ère journée

- Travailler l'estime de soi,
- Retrouver/développer la confiance en soi
- S'entraîner à adopter des comportements constructifs et apaisants
- Plan d'actions pour mieux gérer son stress
- Cerner ses objectifs
- Mieux gérer ses priorités
- Savoir identifier les barrières et les clés de réussite
- Améliorer sa qualité/son équilibre de vie

Clôture de la deuxième journée - questions/réponses

3ème jour

Accueil des participants

Questions/réponses sur le contenu de la 2ème journée

- Le stress lié au travail – contexte législatif
- Diagnostic : stress mesuré – stress perçu
- Identifier les situations de stress de son équipe
- Comprendre l'impact de ses propres priorités sur son équipe
- Evaluer les risques de non-traitement
- Les solutions en termes de relations interpersonnelles
- Améliorer la gestion des émotions de son équipe
- Développer écoute et empathie
- Adopter des comportements constructifs et apaisants
- Les réponses individuelles et collectives

Clôture de la troisième journée - questions/réponses