



## Déstressez, agissez !

2 jours

CHF 1'200.00 +TVA

de 9 h à 17 h

CRPM - Lausanne

### Prochaines sessions

les 13 et 14 novembre 2019

Animation: A CONFIRMER

---

## Comment soutenir vos équipes en cas de stress

Prévenez et diagnostiquez le stress de vos collaborateurs pour orienter et agir.

Le stress au travail peut coûter cher à l'entreprise, à l'ambiance d'une équipe, contaminer le moral, mieux vaut pour le manager savoir le prévenir et garantir à son équipe un encadrement soutenant et présent. L'équipe a besoin d'un manager lui même en pleine forme. Alors apprenez à gérer votre stress et celui de vos collaborateurs !

### Objectifs

- Comprendre pourquoi le rôle du manager est si important en terme d'évaluation du niveau de stress des collaborateurs, pour minimiser l'absentéisme, le manque de motivation, les burn-out, et toute situation critique.
- Apprendre à mener des actions qui vont dans le sens du bien-être au travail, savoir mettre l'accent sur prévenir permet d'éviter trop de pression et d'avoir plaisir à travailler, donc de gagner en énergie et en efficience
- Gérer son propre stress pour contribuer à exercer un modèle positif sur ses collaborateurs

### Pour qui

Responsables d'équipes, chefs de projets, responsables qualité, sécurité et toute personne occupant une fonction transverse dans une organisation matricielle ou complexe.

Dès que vous êtes en charge d'un équipe au travers d'un projet ou de votre rôle de manager

### Programme

1 - Définir l'importance et l'influence du rôle de manager dans la prévention du stress au travail, délimiter les contours du rôle.

Pour reconnaître l'influence du manager, apprenez à définir les rôles, les responsabilités, à quel moment intervenir et jusqu'où pour passer le relais si nécessaire.

vous pourrez ainsi mieux comprendre combien la fonction de manager inclus aussi l'accompagnement au stress et jusqu'où.

## **2 - Repérer ce qui distingue le stress occasionnel d'un stress récurrent**

Identifier les conduites à risque. Il s'agit ici de reconnaître les symptômes du stress sur le plan intellectuel, physique et émotionnel. Savoir les repérer et faire la part des choses: certains collaborateurs vont le nommer voir se plaindre ou encore somatiser, d'autres sont passifs, un stress non ébruité. C'est la raison pour laquelle il est bon de décoder, d'anticiper.

Vous aurez dans votre caisse à outil les connaissances dont vous avez besoin pour mieux cerner et faire un diagnostic.

## **3 - Mener des actions "bien être au travail " pour faire de la prévention**

Favoriser l'expression pour rendre explicite le stress implicite en groupe

Savoir être à l'écoute, mener des entretiens d'aide et de soutien et d'orientation

Etre capable de mener un entretien d'aide est une priorité et ne s'invente pas, vous apprendrez les techniques de bases.

## **4 - Allégez votre propre stress pour propager une ambiance sans pression**

Vous ne pouvez pas vous occuper du stress des autres si vous même n'êtes pas un tant soit peu congruent sur votre façon de gérer votre stress, vous aurez quelques pistes pour diminuer votre pression.

## **Méthodes**

Apports théoriques, prises de conscience et expérimentation, amenant à une intégration corporelle et cognitive. Le participant sera accompagné dans la recherche des sources de stress et des options pour les gérer.

## **Remarque**

Cette formation a des résultats d'autant plus positifs que les participants ont choisi d'y participer. Leur implication personnelle est un gage de réussite.

Les informations contenues dans ce catalogue sont pertinentes au moment de son édition.

Seules les informations disponibles sur notre site Internet font foi.