

PROGRAMME MANAGER AU QUOTIDIEN

Gestion du stress lié à l'activité professionnelle

Identifier les causes du stress lié à l'activité professionnelle dans un cadre managérial.

Développer des méthodes de management favorisant un environnement de travail équilibré.

Outiller les managers pour gérer efficacement les tensions tout en assurant la performance des équipes.

Public

- ▶ Toute personne en poste ou accédant à un poste tel que : Managers, responsables d'équipe, dirigeants.
- ▶ Durée et modalités : 1 jour (7 heures) au total - uniquement en présentiel
- ▶ Tarif du programme de formation : 560€ (sans frais de déplacement)
- ▶ Prérequis : Avoir une première expérience en management de proximité.

Avoir un projet professionnel en lien avec un besoin de revoir son mode managérial par rapport à des environnements professionnels changeants, contraints ou instables.

Objectifs pédagogiques

- ▣ Acquérir et utiliser efficacement les outils du management agile
- ▣ Gérer son temps et celui de son équipe pour optimiser son organisation
- ▣ Mieux se comprendre (soi et son équipe) pour accompagner durablement ses collaborateurs ▣ Adapter sa communication aux différents profils de ses collaborateurs et aux situations
- ▣ Développer la performance individuelle, collective et la transversalité dans l'équipe pour développer la motivation
- ▣ Animer son équipe pour favoriser la cohésion
- ▣ Traiter efficacement les sources de conflits par l'écoute active et l'implication des parties prenantes
- ▣ Définir et piloter son projet managérial

PROGRAMME MANAGER AU QUOTIDIEN

Gestion du stress lié à l'activité professionnelle

Pédagogie

- **A**uto-évaluation
- **C**as pratiques, études de cas réels ou fictifs
- **I**mmédiatement application dans le cadre de mise en situation
- **O**utils, méthodes éprouvées au moyen de fiches outils
- **N**ormalisation de la pratique en situation de travail puis retours d'expériences

Contenu / déroulé

Comprendre le stress et renforcer la communication managériale

Introduction à la gestion du stress en entreprise

- Définition du stress professionnel : enjeux et impact sur la productivité et la santé.
- Les rôles du manager dans la prévention du stress au travail.
- Objectifs de la journée.

Identifier les sources de stress liées à la communication

- Les malentendus, non-dits et conflits comme facteurs de stress.
- L'importance de la clarté dans les consignes et attentes.
- Adapter son style de communication pour une meilleure compréhension.

Atelier pratique : Diagnostic des points de tension dans sa propre communication avec les équipes.

Structurer une communication bienveillante et efficace

- Techniques de communication assertive : exprimer ses attentes sans générer de stress.
- Prévenir les frustrations avec des feedbacks réguliers et constructifs.
- Créer un climat de confiance propice à la collaboration.

PROGRAMME MANAGER AU QUOTIDIEN ***Gestion du stress lié à l'activité professionnelle***

Gérer et anticiper les tensions

- Identifier les signaux avant-coureurs de tensions dans l'équipe.
- Résoudre les conflits sans exacerber le stress des parties impliquées.
- Mettre en place des processus de médiation et d'écoute active.

Cas pratique : Étude de cas sur un conflit d'équipe, avec élaboration de solutions adaptées.

Management des priorités et prévention du stress collectif

Structurer le travail pour réduire le stress

- Clarification des rôles et des responsabilités dans l'équipe.
- Organisation des priorités pour éviter la surcharge.
- Techniques de délégation adaptées (sans trop déléguer ou sous-déléguer).

Favoriser la motivation pour diminuer les tensions

- Différencier les leviers de motivation individuelle et collective.
- Reconnaître et valoriser les efforts des collaborateurs.
- Utiliser les réunions comme outils de motivation et d'alignement.

Atelier : Création d'un plan d'action pour renforcer la motivation au sein de l'équipe.

PROGRAMME MANAGER AU QUOTIDIEN ***Gestion du stress lié à l'activité professionnelle***

Prévention des risques psychosociaux et rôle du manager

- Identifier les risques psychosociaux (stress, burn-out) et leurs indicateurs.
- Instaurer des rituels managériaux favorisant l'équilibre (points réguliers, moments de déconnexion).
- Créer un cadre de travail bienveillant pour préserver le bien-être et la performance.

Clôture de la formation

16h45 - 17h00 : Synthèse et engagements des participants

- Récapitulatif des outils et méthodes présentés.
- Partage d'un plan individuel pour améliorer la gestion du stress dans son équipe.
- Évaluation de la formation et conclusion.

Modalités d'évaluation

Mise en situation professionnelle concernant l'adaptation d'un mode managérial pour une équipe confrontée à un environnement professionnel soumis à des évolutions rapides et fréquentes.

L'évaluation sera réalisée sur un cas réel provenant de l'expérience terrain du candidat ou sur un cas reconstitué proposé par l'organisme évaluateur.

Dans le second cas de figure, le cas est proposé au candidat au moins 15 jours avant la soutenance.

La mise en situation sera préparée en amont d'une soutenance orale où sera attendu un support écrit présentant un plan d'intégration du nouveau modèle managérial.

PROGRAMME MANAGER AU QUOTIDIEN ***Gestion du stress lié à l'activité professionnelle***

Organisation de la formation dans le cadre des personnes en situation de handicap

L'accès à la formation se fait directement sur leur lieu de travail, donc déjà adapté depuis leur entreprise

- 1) Adaptation des rythmes et des temps de formation
- 2) Adaptation des modalités pédagogiques, contenus, support et outils
- 3) Aménagement des règles générales d'évaluation des connaissances et des compétences

acquises au cours de la formation

4) Aménagement de l'environnement de la formation

5) Aménagement de la structuration de l'équipe pédagogique

Nos référents handicap sont à votre disposition pour toute information, vos contacts :

PACA Hélène Patry Heintz

Aline DA DALTO 04 42 93 15 50 - rhf-provence-alpes-cotedazur@agefiph.asso.fr

83 - VAR MDPH 83 du VAR Technopôle VAR MATIN

Route de la Seyne 83190 OLLIOULES.

04 94 05 10 40 et 08 10 83 00 83 - emarino@cg83.fr

Contact

Emeline CHAMBON contact@eliteconsultingperformance.com

0650020797 [Formation Dirigeant et Manager | Fréjus Var | EMC \(eliteconsultingperformance.com\)](https://www.eliteconsultingperformance.com)