

Ref. GSE  2 jours

Management et leadership

Gérer le stress de son équipe



Objectifs

- Comprendre les enjeux de la prévention du stress
- Connaître le processus du stress positif et négatif et ses manifestations
- Connaître son profil et identifier celui de ses collaborateurs
- Apprendre à gérer son propre stress
- Identifier les moyens d'anticiper et d'éviter le stress pour ses collaborateurs
- Adapter son style de management au bon niveau de stress de ses collaborateurs
- Mettre au point un plan d'action pour limiter le stress de son équipe



Pédagogie

Apports théoriques et méthodologiques, autodiagnostic, partage d'expériences, exercices pratiques, mises en situation.

La formation donnera une large place au partage des expériences de chacun et aux mises en situation (soit sur des cas pédagogiques, soit sur des cas apportés par les participants). Chaque participant partira en ayant construit son plan d'action pour prévenir le stress dans son équipe.



Pré-requis

Managers en poste ou ayant déjà l'expérience du management dans leur propre culture.



Public concerné

Tous managers.



Préparation

3 semaines avant le stage chaque participant reçoit un questionnaire référentiel de compétences permettant de s'auto évaluer et d'identifier ses axes de perfectionnement.



Et ensuite...

Suivi en situation :

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure, avec un formateur, répartis sur 3 mois
 - Ou 2 heures d'entretien en face à face
- Tarif du suivi : 300 € HT

Stage complémentaire :

- Pratiquer l'écoute active avec empathie.
- Maîtriser les fondamentaux de la négociation.



Programme

Comprendre le mécanisme du stress et connaître les profils de réaction face au stress

- Exposé sur le syndrome général d'adaptation et les 3 phases du stress
- Le stress positif et le stress négatif
- Identification des causes de stress au travail
- Autodiagnostic de son profil de réaction face au stress
- Les profils de réaction face au stress et leurs caractéristiques : savoir les repérer chez ses collaborateurs

Connaître les techniques pour gérer son propre stress

- Les techniques de relaxation rapide
- La confiance en soi
- Les pensées positives
- Les relations constructives avec les autres

Anticiper le stress chez ses collaborateurs

- Repérage des situations à risques
- Les signes du stress chez ses collaborateurs et les différents indicateurs
- Le rapport entre stress et management

Adapter son management pour limiter le stress de son équipe

- Les indicateurs de stress au plan collectif
- Identification du lien entre stress et performance
- Compréhension de la nécessaire adaptation au « bon » niveau de stress de chacun
- Importance de la maîtrise émotionnelle du manager dans les situations à risques
- Les 4 composantes du soutien social : informatif, matériel, reconnaissance et émotionnel
- Les attitudes de communication
- Les principes clés du management anti-stress ou les 4 réflexes managériaux pour prévenir le stress

Accompagner ses collaborateurs dans leur gestion du stress

- Savoir communiquer des objectifs sans générer de stress
- Suivre l'activité de son collaborateur en renforçant sa confiance en lui
- Donner de la reconnaissance : personne, processus, résultat
- Faire une critique constructive
- Faire un recadrage cognitif
- Annoncer un changement
- Accompagner un collaborateur en difficulté
- Etablir une charte pour son équipe : les principes de bonne conduite

Construire son plan d'action pour limiter le stress dans son équipe