

# MANAGER SON STRESS ET CELUI DE SES COLLABORATEURS - Niveau 2



## Public

Managers ou Responsables dont les équipes sont soumises à de fortes pressions, travaillent en situation tendue ou dans un contexte difficile

## Objectifs

- > Identifier le stress : Vraies et fausses croyances
- > Repérer ses facteurs et ses symptômes de stress et ceux de ses collaborateurs
- > Apprendre à manager le stress émotionnel et relationnel de ses collaborateurs
- > Développer sa propre stratégie de gestion anti stress
- > Manager positivement le stress

## Processus / Contenu

### Réalisation

**Durée**  
2 jours

**Animation**  
Consultants seniors

*Appropriation optimale par mises en situation.  
Nombre réduit de participants.*

### Dates & Lieux 2010

**Paris**  
25-26 mars  
6-7 mai  
21-22 oct  
1-2 déc

**Coût**  
1350 € HT

### Savoir repérer le stress professionnel

- > Identifier ses facteurs de stress professionnels & personnels
- > Identifier ses symptômes de stress physiques & psychologiques
- > Identifier ses facteurs de stress externes et internes

### Détecter ses symptômes de stress et ceux de ses collaborateurs

- > Qu'est-ce que le stress ? fausses et vraies croyances
- > Connaître les mécanismes du stress : signes et phases
- > Identifier ses niveaux de stress & ses propres signaux d'alerte
- > Repérer les signes de stress chez ses collaborateurs

### Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situation difficile

- > Identifier les paramètres en jeu lors d'un stress : Quel impact sur ses modes opératoires ?
- > Appréhender l'impact émotionnel du stress sur soi et ses collaborateurs
- > Identifier le rôle de ses schémas émotionnels sur la gestion de ses émotions
- > Pratiquer des outils de maîtrise émotionnelle
- > Acquérir des outils de gestion immédiate du stress émotionnel : centration, respiration
- > Reconnecter ses ressources rapidement : La pratique de la relaxation, l'économie des « signes de reconnaissance »

### Manager positivement le stress

- > Prendre du recul par rapport au contexte
- > Renforcer les comportements appropriés face aux émotions manifestées
- > Mettre les émotions de son équipe au service de l'action
- > Développer son intelligence relationnelle : Le rôle stratégique d'une gestion adéquate des « signes de reconnaissance »
- > Apprendre à voir le stress comme une opportunité de croissance
- > Découvrir le « cadeau caché » derrière l'expérience négative

### Développer sa propre stratégie de gestion du stress

- > Définir son plan de vie
- > Mettre au point sa méthode personnelle anti stress