

**OBJECTIF :**

- Permettre aux participants :
- De partager une culture commune sur la question du stress
- De mieux cerner leur rôle préventif et curatif au titre de leur fonction managériale (leviers et limites, complémentarités avec les autres fonctions)
- D'identifier les facteurs et signes de stress
- D'acquérir des éléments de posture et de pratiques permettant de réguler l'état de stress d'un collaborateur et/ou d'un collectif de collaborateurs
- De mieux cerner ses propres facteurs de stress et d'identifier ses modalités spécifiques de régulation

**PUBLIC VISÉ :**

Managers

**PRÉ REQUIS :**

Responsabilité managériales

**DURÉE, DATES, LIEU, HORAIRES :**

14 heures, sur 2 journées

En entreprise ou dans notre centre de formation

Horaires et dates : cf. convention ou offre de formation

**MODALITÉ D'ORGANISATION :**

Formation en groupe jusqu'à 8 personnes

Connexion internet obligatoire - En présentiel

**MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES :**

- 1 salle de formation équipée d'ordinateurs ou de tablettes connectées à internet
- Support de cours, livret stagiaire
- Formateur spécialisé
- Apports théoriques sous formes d'exposés, illustrations, photos, cas pratiques

**TARIF :**

5 600€ Ht - Groupe 10-12 personnes

Personne en situation d'handicap :

Contactez Fégré Formations 06.16.01.33.27

Etablissement accessible aux personnes handicapées

**PROGRAMME**

**Journée 1 :** Matin (réflexion partagée en plénière avec les participants)

- Emergence de l'enjeu stress dans le champ social et professionnel

- Définition du stress

- Qualification du rôle managérial et de ses limites

- Identification des facteurs et signes de stress

Après-midi (mises en situation, études de cas)

- Observer et réguler

- Mise en pratique d'une écoute active et influente centrée sur la personne

- Exploration de l'économie psychique, représentations, émotions, comportements.

**Journée 2 :** (travail sur son propre stress ; ateliers en trinômes débriefés en plénière)

- Mise en pratique des apprentissages de la première journée

- Acquisition d'une méthode en 4 étapes dans la découverte de sa propre dynamique de stress.

- Travail en trinômes pour trois positions apprenantes : régulation, pratique, exploitation pour soi-même.

**Moyens pédagogiques**

- Apport des intervenants
- Interactions par le biais de cas pratiques et de mise en situation

**Objectifs applicables**

- Créer un environnement de travail favorable au travail de chacun et à la performance globale des équipes
- Développer la culture de l'écoute et du feed back
- Désamorcer les blocages ou problèmes relationnels individuels ou collectifs

**METHODES PEDAGOGIQUES :**

Tour de table de positionnement préalable afin de permettre au formateur de vérifier l'adéquation du parcours de chaque stagiaire et d'adapter son déroulé pédagogique.

Le formateur suit un plan précis pour aborder progressivement tous les points du programme.

Partie théorique : Alternance d'apport théorique par le formateur à l'aide d'un exposé par vidéoprojecteur et d'exercices en groupe, d'échanges d'expériences, de démonstration et d'explications sur paperboard.

**SUIVI - ÉVALUATIONS :**

Les acquis des participants seront mesurés tout au long de la session de formation.

L'évaluation privilégiera l'aspect formatif et les interactions participant/formateur. Elle pourra éventuellement prendre l'aspect d'un QCM.

Une attestation de fin de formation reprendra l'ensemble des objectifs pédagogiques de la formation et sanctionnera l'acquisition des savoirs du participant