



## LE STRESS MANAGERIAL

### Comment le gérer ?

*Le manager est très souvent sous pression, il doit savoir gérer cette situation sans faire subir son propre stress à son équipe. Savoir gérer la pression et son stress est une capacité indispensable que doit acquérir et développer tout manager.*

|                |   |
|----------------|---|
| Thème          | Management, leadership  |
| Cycle          | Manager   |
| Objectifs      | Gérer son stress, ne pas le répercuter sur ses collaborateurs ou son Entourage,<br>Apprendre à faire face à la pression,<br>Savoir être un manager efficace tout en préservant son équipe.  |
| Participants   | Tout manager souhaitant identifier ses sources de stress et trouver des solutions pour améliorer son efficacité professionnelle.  |
| Prérequis      | Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.  |
| Durée          | 2 jour(s) – 14 heures   |
| Tarif          | 620 € Net de taxes (non assujetti à la TVA)   |
| Intervenant(s) | Formation animée par un consultant formateur expert dans ce domaine. Tous nos consultants formateurs répondent aux normes exigées par notre système qualité.  |
| Programme      | <p><b>Comprendre le stress du manager, ses principales causes, ses conséquences</b></p> <p>Les liens entre la fonction de manager et le stress<br/>           Les mécanismes du stress : le bon et le mauvais stress<br/>           Les indicateurs de sur-stress<br/>           Les conséquences du stress négatif<br/>           Les différentes réactions possibles : celles qui sont efficaces et celles qui ne le sont pas</p> <p><b>Identifier les situations générant le stress</b></p> <p>Le manque de temps<br/>           La pression de l'équipe et de la hiérarchie</p> |



|  |   |
|--|---|
|  | <p>La pression de l'objectif<br/>Les relations conflictuelles<br/>Les prises de décision<br/><b>Savoir réagir et se dégager du stress négatif</b><br/>Caractériser sa situation actuelle et l'évolution souhaitée<br/><b>Identifier les déclencheurs et les réactions constitutives de stress négatif</b><br/>Qu'est-ce qui déclenche, contribue et entretient le stress négatif<br/><b>Redevenir acteur et sortir du stress négatif</b><br/>Agir sur les déclencheurs, apprendre à ne pas subir, à gérer la pression<br/>Agir sur soi et ses réactions<br/>Gérer ses émotions et ses réactions (automatismes)<br/>Prendre en compte ses besoins réels et apprendre à les satisfaire<br/>Mieux gérer son temps et ses priorités<br/>Retrouver une bonne hygiène de vie<br/><b>Maintenir l'état de stress positif retrouvé</b></p> |
| Moyens pédagogiques                                | Nombreux exercices pratiques et études de cas,<br>Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques.  |
| Effectif   | Mini 4<br>Maxi 12   |
| Positionnement avant l'entrée en formation         | OUI   |
| Suivi de l'exécution et appréciation des résultats | OUI   |
| LES +  | Cette formation peut se faire en Intra ou sur-mesure.   |