

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS DE SON ÉQUIPE

2 jours

ADOPTER DES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS ET DÉVELOPPER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR UN MANAGEMENT ASSERTIF

PROGRAMME DE LA FORMATION

IDENTIFIER LES CAUSES ET LES MANIFESTATIONS DU STRESS

- › Le stress, ses fonctions positives et négatives au travail
- › Les manifestations du stress sur le corps, les émotions, le mental et les comportements au travail
- › Les causes de stress au travail : exigences, changements, manque de sens...
- › La vision systémique du stress sur l'individu, l'équipe et l'organisation

Activité de découverte du stress, ses types et ses fonctions

Études de cas et discussions en groupe

ADOPTER LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

- › Les meilleurs outils antistress du manager : des outils de management !
- › Les techniques de gestion des émotions approuvées par les neurosciences : cohérence cardiaque et régulateur interne

Ateliers pratiques en petits groupes

Exercices de gestion des émotions

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR SOI ET SON ÉQUIPE

- › Les principes de l'intelligence émotionnelle appliqués au management
- › Les réponses émotionnelles aux situations de stress
- › Les compétences individuelles et sociales à développer pour manager

Activité de découverte : les principes de l'intelligence émotionnelle

Études de cas : situations de stress et bonnes pratiques managériales

Co-construction d'un plan d'actions pour développer son intelligence émotionnelle

FAIRE FACE EN SITUATIONS DE STRESS AVEC CALME ET ASSERTIVITÉ

- › Les principales situations de stress dans les équipes
- › Les bonnes pratiques managériales à adopter en cas de stress de l'équipe
- › Le bilan à faire pour améliorer la gestion du stress et des émotions dans ses équipes

Études de cas : situations de stress et bonnes pratiques managériales

Jeu de rôles

Bilan avec la matrice KISS

OBJECTIFS

Identifier les causes et les manifestations du stress. Adopter les techniques de gestion du stress. Développer son intelligence émotionnelle pour soi et son équipe. Faire face en situations de stress avec calme et assertivité.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

Une compréhension des causes et des manifestations du stress sur plusieurs niveaux : physique, émotionnel, mental et comportemental, avec une vision systémique qui inclut l'individu, l'équipe et l'organisation. Des techniques de gestion du stress, telles que la cohérence cardiaque et les régulateurs internes, basées sur des études neuroscientifiques, garantissant des résultats concrets et efficaces. Des outils pour identifier et gérer les principales situations de stress au sein de leurs équipes, en adoptant des pratiques managériales assertives et calmes pour réduire les tensions et apaiser les conflits.

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Managers, responsables d'équipe, chefs de service, managers de proximité

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Recueil de vos attentes depuis votre espace web 15 jours avant le début de la formation et auto-diagnostic de vos compétences. Des méthodes pédagogiques variées pour s'adapter aux différents profils, définies avec l'objectif de vous impliquer dans vos apprentissages et d'ancrer les acquis par la pratique. Supports pédagogiques?: support d'animation, supports pédagogiques (fiches de synthèse, tableaux ...) et autres ressources documentaires disponibles dans votre espace.

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation

Évaluation à chaud et à froid

TARIFS

1 570 € HT - Réf : MAN-GSEE

Validité : 30 juin 2026

PROCHAINES SESSIONS

Paris Montparnasse :
 les 9 et 10 mars 2026
 les 28 et 29 septembre 2026

Formation à distance :
 les 21 et 22 mai 2026

