

Mieux gérer les situations stressantes du manager

« Du stress subi au stress source d'énergie »

Le stress lié au travail est un phénomène qui prend de l'ampleur et qui touche tous les secteurs et toutes les catégories professionnelles. Les effets qu'il engendre sur la santé et les capacités au travail des individus et donc par là même sur la performance des entreprises, ont conduit à le considérer comme le « nouveau » mal touchant l'organisation des entreprises. Pourtant, bien géré, le stress agit de manière positive et nous aide à nous dépasser. La gestion du stress consiste à utiliser le plus efficacement possible les pressions qui s'exercent sur nous. Prendre conscience des causes de stress dans notre vie, est déjà une première étape. Ensuite, selon les facteurs de stress, il est possible d'agir pour les réduire et ce faisant d'atteindre un équilibre harmonieux où le stress devient constructif.

Cette formation s'adresse à :

- des managers de Business Unit
- des managers de proximité
- des chefs de projet

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- connaître le niveau et les sources de votre stress
- mieux vivre les situations typiques de stress du manager
- réduire les facteurs de stress sur lesquels vous avez prise

Les bénéfices de cette formation pour vous et votre entreprise :

- augmenter la productivité en évitant la déperdition d'énergie liée au stress
- mieux manager en évitant la répercussion du stress sur votre entourage
- vivre mieux au travail en réduisant votre niveau de stress
- mieux vous connaître en comprenant ce qui génère du stress dans votre vie

PARCOURS PÉDAGOGIQUE

1 Faire le diagnostic de sa situation

- Identifier les sources et le niveau de stress
- Repérer les stress typiques du manager
- Déterminer ses priorités personnelles et professionnelles
- Identifier les facteurs de perte de temps

2 Appliquer des techniques pour réduire son stress

- Maîtriser ses émotions
- Définir de bons objectifs
- Mieux décider
- Maîtriser le trac de la prise de parole en public
- Mieux vivre le changement



Méthode pédagogique Mentored Action Learning®

- Mise en situation réelle à travers une mission à réaliser pendant la formation
- Préparation de la mission et retour d'expérience encadré par un formateur certifié
- Outils et contenus en ligne CrossKnowledge, développés avec les meilleurs experts mondiaux du management et utilisés dans les plus grandes business schools
- Mesure de l'évolution de la compétence acquise en situation

DURÉE 20 HEURES SUR 3 MOIS