

MANAGER DU BIEN ÊTRE

Gestion du stress, risques psychosociaux



Objectifs :

- > Définir la responsabilité managériale dans la gestion du stress.
- > Donner les moyens d'agir pour construire le bien-être au travail.

Objectifs pédagogiques :

- > Comprendre les mécanismes du stress, définir les sources et les aspects positifs et négatifs du stress.
- > Connaître les conséquences du stress sur la santé.
- > Savoir gérer son propre stress : le mesurer.
- > Développer ses capacités d'écoute.
- > Favoriser la communication et l'entraide au sein de l'équipe.
- > Adopter les comportements appropriés face aux personnes et aux situations stressantes.
- > Avoir des méthodes et outils pour faire face aux pressions internes et externes.
- > Réguler le stress au sein de son équipe.
- > Mesurer le sentiment dominant de l'équipe régulièrement.
- > Transformer la pression en force d'action, dédramatiser les situations.

* Cd audio

Modalités :

Important : Ce module de formation a la particularité de contenir des outils permettant un suivi et un accompagnement individualisé dans le temps par l'utilisation de supports en « e-learning ».

En savoir + :

Ce séminaire de formation est basé sur une pédagogie active. Il implique une forte participation des stagiaires. Des exercices, des tests, des jeux de rôles permettent d'intégrer un contenu riche. La vidéo peut être utilisée pour permettre un entraînement et un retour d'expérience sur des choix d'exercices établis avec les responsables ressources humaines.

Pour la partie savoir-faire, notre démarche pédagogique comporte notamment la transmission d'outils particulièrement concrets, opérationnels, immédiatement applicables et utilisables par les participants.

Pour la partie relationnelle, IDECA apporte des bases théoriques validées par les recherches en neurosciences cognitives et utilise largement les entraînements et les mises en situation pour permettre aux participants de vivre et de s'approprier les principes essentiels.

Les cas concrets, vécus ou prévisibles sont apportés par les participants. Ces cas sont utilisés pour multiplier les occasions de communiquer entre les participants et augmenter l'impact des outils proposés sur leur réalité professionnelle.

Chaque participant dispose d'un classeur, pour son usage personnel, comportant :

- les contenus théoriques développés,
- les supports d'exercices,
- les cas pratiques,
- une bibliographie complète sur le thème,
- des carnets pédagogiques reprenant les outils proposés.

Durée :

Module de deux jours totalement adaptable aux besoins spécifiques de l'entreprise.

