

# Formation : Anticiper et surmonter le stress dans son équipe

Accompagnez votre équipe grâce à des outils pertinents et efficaces

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. GSA

Prix : 1340 € H.T.

NEW

Une équipe moins stressée permet de créer une atmosphère propice à la réussite et à la performance. Durant deux jours, les managers vont acquérir des techniques et outils pratiques pour apprivoiser leur propre stress, reconnaître et gérer le stress de leurs collaborateurs par des indicateurs spécifiques et la mise en place d'un baromètre social.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Mieux se comprendre pour déterminer ses sources de stress professionnel
- ✓ Mettre en œuvre des actions concrètes pour agir sur le stress contre-performant de ses collaborateurs
- ✓ Déterminer en équipe la meilleure équation possible au travail pour lutter contre le stress
- ✓ Définir des indicateurs de diagnostic et de suivi pour soi et pour son équipe

## Public concerné

Managers ou futurs managers, chefs de projet, responsables d'équipes.

## Prérequis

Aucun

### PARTICIPANTS

Managers ou futurs managers, chefs de projet, responsables d'équipes.

### PRÉREQUIS

Aucun

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Travaux pratiques

Méthodes pédagogiques actives et participatives. Alternance de théorie/pratique avec application au contexte et expériences des participants. Retours d'expériences, études de cas et modélisation de bonnes pratiques. Élaboration d'un plan personnel de progrès.

### Méthodes pédagogiques

Pédagogie active

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Programme de la formation

### 1 Reconnaître les différentes formes de stress du manager

- Identifier les différents types de stress du manager
- Reconnaître le stress favorable et défavorable du manager
- Recenser les situations managériales à risque susceptibles de créer du stress
- Transformer le stress en force

#### Mise en situation

Autodiagnostic de son niveau de stress et des situations managériales stressantes. Mise en situation d'un entretien difficile permettant de mettre en lumière les risques de stress et les bonnes pratiques à adopter.

### 2 Réduire le stress de ses collaborateurs dans l'environnement de travail

- Identifier les principaux "stresseurs" dans l'environnement de travail.
- Mettre en œuvre des actions concrètes pour réduire le stress des collaborateurs par une communication libre et ouverte
- Savoir se remettre en question dans ses pratiques managériales.

#### Échanges

Atelier de discussion sur les moyens de libérer les membres de son équipe d'une surcharge de stress. Retours d'expériences et bonnes pratiques managériales.

### 3 Prévenir la surcharge de travail inductrice de stress

- Déterminer les contours de la surcharge de travail
- Prendre en compte les besoins des collaborateurs pour limiter la surcharge de travail
- Savoir lâcher prise et savoir dire non
- Rappeler les conditions du droit à la déconnexion

#### Etude de cas

Analyser les charges de travail et savoir rééquilibrer les besoins des collaborateurs pour les remobiliser et abaisser leur niveau de stress

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

#### 4 Mesurer les risques de dérives sources de stress

- Connaître en amont les indicateurs de tout élément générateur de stress au travail
- Expliquer au collaborateur comment réduire son stress dans l'organisation de ses activités
- Piloter les indicateurs au plus près des changements dans la charge de travail

##### Étude de cas

Étude sur des cas managériaux. Retours d'expériences et bonnes pratiques.

#### 5 Adopter une posture managériale adaptée aux situations de stress au travail

- Écouter un collaborateur en souffrance au travail
- Prendre du recul pour analyser la situation et trouver des solutions adaptées
- Mettre en place et suivre un baromètre de climat social pour son équipe

##### Mise en situation

Entraînements à la communication positive et à l'adoption d'une posture d'écoute. Débriefing en groupe.

## Dates et lieux

### CLASSE À DISTANCE

2026 : 15 juin, 7 sep., 7 déc.

### PARIS LA DÉFENSE

2026 : 8 juin, 31 août, 30 nov.