

Opleiding : Anticiperen op en overwinnen van stress in je team

Ondersteun je team met relevante en effectieve tools

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. GSA

Prijs : 1340 € V.B.

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.

Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ Jezelf beter begrijpen om bronnen van werkgerelateerde stress te identificeren
- ✓ Praktische maatregelen implementeren om om te gaan met de stress die de prestaties van werknemers ondermijnt
- ✓ Werken als een team om de best mogelijke werkvergelijking te vinden om stress te bestrijden
- ✓ Diagnostische en controle-indicatoren definiëren voor jezelf en je team

Doelgroep

Managers of toekomstige managers, projectmanagers, teamleiders.

Voorafgaande vereisten

Geen

DEELNEMERS

Managers of toekomstige managers, projectmanagers, teamleiders.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakkennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ...
De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

Praktische modaliteiten

Praktisch werk

Actieve en participatieve onderwijsmethoden. Afwisselend theorie/praktijk met toepassing op de context en ervaring van de deelnemers. Feedback, casestudies en modelleren van goede praktijken. Ontwikkeling van een persoonlijk voortgangsplan.

Leer methodes

Actief lesgeven

Opleidingsprogramma

1 De verschillende vormen van managementstress herkennen

- De verschillende soorten managementstress identificeren
- Gunstige en ongunstige stress van managers herkennen
- Risicovolle managementsituaties identificeren die stress kunnen veroorzaken
- Stress omzetten in kracht

Rollenspel

Zelfevaluatie van stressniveaus en stressvolle managementsituaties. Rollenspel van een moeilijk interview om de risico's van stress en de beste werkwijzen te benadrukken.

2 Stress bij werknemers in de werkomgeving verminderen

- De belangrijkste "stressoren" in de werkomgeving identificeren.
- Concrete acties implementeren om stress bij werknemers te verminderen door middel van vrije en open communicatie
- Weten hoe je je managementpraktijken in vraag moet stellen.

Workshop storytelling

Een workshop om manieren te bespreken om teamleden te bevrijden van overmatige stress. Feedback en goede managementpraktijken.

3 Stressveroorzakend overwerk voorkomen

- De omvang van de werkoverbelasting bepalen
- Rekening houden met de behoeften van werknemers om overbelasting te beperken
- Loslaten en nee zeggen
- Een herinnering aan de voorwaarden die gelden voor het recht om de verbinding te verbreken

Casestudy

De werkdruk analyseren en weten hoe de behoeften van werknemers opnieuw in evenwicht te brengen om ze opnieuw te motiveren en hun stressniveaus te verlagen

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

4 De risico's van stress veroorzakende drift meten

- In een vroeg stadium de indicatoren kennen van elk element dat stress veroorzaakt op de werkplek
- Werknemers uitleggen hoe ze stress kunnen verminderen bij de organisatie van hun activiteiten
- Indicatoren zo goed mogelijk afstemmen op veranderingen in de werklust

Casestudy

Bestudering van managementcases. Feedback en best practices.

5 Een managementaanpak aannemen die is aangepast aan stresssituaties op het werk

- Luisteren naar een werknemer die lijdt op het werk
- Een stap terug doen om de situatie te analyseren en passende oplossingen te vinden
- Een barometer van het sociale klimaat voor je team instellen en bijhouden

Rollenspel

Training in positieve communicatie en luistervaardigheden. Groepsgesprek.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026 : 16 maa., 15 juni, 7 sep., 7 dec.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 9 maa., 8 juni, 31 aug., 30 nov.