



2
Jours

Gérer le stress de son équipe

dans GESTION DU STRESS - GESTION DU STRESS / Réf : EFF-STR-01

Objectifs de la formation

- Analyser les comportements à risque
- Favoriser un environnement serein

Programme de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

Jour 1 - Matin

1. Examiner le stress pour mieux le détecter

- Le stress : définition
- Les différents stress, jusqu'au burn out
- Les risques du stress professionnel
- Stress et fonctionnement cérébral

Jour 1 - Après-midi

2. Analyser un environnement de travail : une relation de qualité

- Le stress au sein d'une équipe
- Le stress dans un cadre de travail élargi (partenaires, clients, autres directions...)
- Le stress lié aux tâches à effectuer
- Le stress lié à la gestion du temps

Jour 2 - Matin

3. Adapter son comportement face au stress au travail

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274

GROUPE
LEXOM

LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :

LEXOM

someformpro
formation professionnelle

supipgv
école supérieure

BIO
FORMATION

DEFI3
TRANSFORME VOS DÉFIS EN FORMATION

ALTERCLASS

IRFA

FRANCE CARRIÈRE



- Le stress et la loi
- Traiter les conflits dans une équipe : Communiquer
- Affronter les situations de stress : s'affirmer

4. Appliquer les techniques d'évacuation du stress au quotidien

- Mieux respirer
- Se relaxer
- Savoir se détendre
- Développer son optimisme

Jour 2 - Après-midi

5. Développer la prévention

- Mettre en place des outils interne pour une meilleure prévention
- Communiquer sur le sujet en équipe
- Analyse du comportement du manager : quelles améliorations possibles pour aider ses collaborateurs ?

Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

Public cible

Toute personne souhaitant favoriser le bien-être professionnel dans son équipe

Pédagogie

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et ludique : mises en situation, jeux de rôles, échanges interactifs expérientiels.
- Autodiagnostic de son stress.
- Apports théoriques et méthodologiques.

Modalités d'évaluation

- Evaluation formative tout au long de la formation, sanctionnée d'une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques.
- Cette attestation sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation.

