

Gérer les tensions et le stress au travail

Date et durée
Code formation : MGMT09FR Durée : 3 jours Nombre d'heures : 21 heures
Description
Il s'agit dans cette formation d'aborder la gestion du stress et des tensions au travail sous l'angle du management. En effet, si la pression et les sources de tension sont presque toujours liées à un contexte conjoncturel (situation économique, fusions, réduction des effectifs, réorganisations...), l'impact du management et/ou du leadership sur l'atténuation ou au contraire l'accentuation de leurs effets est souvent très important. Pourtant il existe des postures et un accompagnement permettant d'accompagner les équipes et réduire les effets négatifs du stress au travail, c'est l'objet de cette formation.
Objectifs
Au cours de cette formation, les participants apprendront à : • Identifier les origines et les mécanismes du stress (théorie et impacts sur les individus, rôle de l'environnement et de l'entourage) • Identifier les stratégies relationnelles et les facteurs de tensions au sein d'un groupe • Comprendre le processus de changement et au final mobiliser les ressources collectives et individuelles.
Modalités d'évaluation
Travaux Pratiques
Pré-requis
Aucun
Public
Ce cours s'adresse aux managers et aux services des ressources humaines
Cette formation s'adresse aux profils suivants
<u>Responsable / Directeur des ressources humaines (RH)</u> <u>Manager</u>
Programme
Qu'est-ce le stress? - définition et mécanismes

- **Identification du stress**

- Comment s'exprime le stress individuellement? (physiquement, affectivement et mentalement (la théorie-pratique))
- Quels impacts sur l'environnement et l'entourage? (les impacts relationnels, les impacts sur le bien-être)
- Quels sont les mécanismes du stress? (modélisation).

Diagnostiquer les situations déclenchantes de stress

- **Détermination des situations déclenchantes de stress**

- Le diagnostic individuel dans une situation personnelle ou professionnelle
- L'analyse des symptômes personnels de stress
- Les mesures du degré de stress dans son équipe et dans l'entreprise

- **Repérer les signes d'alerte de stress dits « warnings »**

- Comment déterminer les « warnings » personnels et d'équipe?
- Comment développer une écoute adaptée?
- Développer sa curiosité et celle de son équipe (individuellement et collectivement)

Stratégies relationnelles sources de tension

- **Connaitre les stratégies relationnelles et les facteurs de tension d'une équipe**

- Connaitre ses propres stratégies relationnelles- théorie et pratique
- Connaitre les situations sources de tension au sein d'une équipe - théorie et pratique
- Repérer les saboteurs

- **Développer son leadership pour prévenir le stress**

- Eviter certains effets toxiques du management
- Développer l'inspiration de son équipe
- Développer son leader interne

Manager les facteurs potentiellement sources de stress

- **L'inéquation entre la culture, les valeurs de l'entreprise et celles des individus**

- Définition de la culture d'entreprise et modélisation de la notion
- Définition de la notion de valeur
- Diagnostic de l'adéquation des valeurs individuelles et de l'entreprise

- **La résistance au changement**

- Zone de confort, de découverte et de danger - résistance
- Les impacts sur une équipe et sur un individu

- **L'évaluation individuelle**

- Les impacts des feed-backs et les signes de reconnaissance inadaptés aux individualités
- Savoir poser des objectifs adaptés

Connaitre les fondamentaux du coaching comme approche de gestion du stress

- **Qu'est-ce que le coaching**

- La définition du coaching et du leader coach
- Coaching vs formation et mentoring
- Coaching versus conseil

- **Appliquer la méthode GROW**

- Explorer les objectifs attendus et les critères de succès
- Approfondir et explorer la situation actuelle
- Explorer les différentes options et actions possibles
- Les engagements du coaché