



FORMATION

## GÉRER LE STRESS DE SES ÉQUIPE



Nous sommes un Organisme de Formation et Cabinet de Conseil spécialisé dans le développement des Hommes et des Organisations

Du sur mesure, adapté à vos besoins et à une société en constante mutation

Formation des Dirigeants/RH/cadres/managers/ collaborateurs/ particuliers

Traditionnellement, la formation continue était difficile d'accès et nécessitait de faire une pause dans son parcours professionnel. Pourtant, certaines compétences peuvent être acquises et certifiées sans interrompre sa carrière.

R&S Conseil et Formation se donne pour mission de permettre à chacun d'acquérir les compétences professionnelles dont il a besoin, de façon innovante, à distance et à son propre rythme.



Formation adaptable à votre planning



coaching à la demande

## GÉRER LE STRESS DE SES ÉQUIPES

Le stress a la faculté d'être extrêmement nocif pour l'organisme, mais pas que ! Il est également très contagieux, surtout dans le milieu de l'entreprise ou il peut facilement se transmettre d'une personne à l'autre ou au sein d'une équipe et nuire à ses capacités et à sa coordination. Comprendre le stress, ses symptômes et son impact sur la cohésion d'une équipe sera l'un des premiers objectifs de cette formation gérer le stress de son équipe. Le second, et le plus important, sera de dévoiler aux managers les clés pour le combattre, en prévenir les causes et à terme, assurer la cohésion de son équipe de manière efficace et détendue

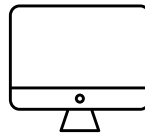


### OBJECTIFS

- Reconnaître et évaluer le stress et ses effets sur son équipe,
- Identifier le stress de son équipe, de ses collaborateurs  
Améliorer son mode de management pour prévenir le stress de son équipe
- Acquérir des outils pour lutter contre les effets négatifs du stress



**Tout public**



**A distance**



**Test de positionnement initial et final**

### **PARTIE 1.: Mieux appréhender le niveau et les causes du stress**

Comprendre le mécanisme et le fonctionnement du stress Identifier et reconnaître les indicateurs de stress

Visualiser les principaux symptômes et conséquences du stress sur l'individu

Repérer les différentes sources de stress professionnel dans mon équipe et les conséquences sur l'atmosphère de travail (absentéisme, conflits, fatigue chronique, etc.)

Identifier mes propres facteurs de stress professionnel et/ou personnel

Apprendre à gérer et limiter son stress

### **PARTIE 2. Faire le point sur soi et le stress de son équipe, mieux se comprendre pour mieux progresser**

Mesurer l'impact de son type de management sur le stress de son équipe

Travailler l'impact des situations stressantes les plus courantes

Détecter les signes de stress de son équipe pour mieux réagir et adapter son accompagnement managérial

## **PARTIE 3. Adapter son style de management pour réduire le stress de son équipe**

Adapter son management en fonction des différentes situations

Diagnostiquer sa capacité à déléguer en fonction des situations

Aider ses collaborateurs à atteindre leur autonomie Accompagner dans les phases de changement

### **Méthodes pédagogiques utilisées**

Présentation et acquisition de nombreuses techniques et méthodes pédagogiques directement transférable en situation professionnelle. Pédagogie active et participative basée sur des exercices pratiques, quizz et restitutions(débriefing). Mises en situations/ études de cas proposé par le formateur/la formatrice .Support de formation remis. Accès à notre plateforme LMS de formation, documents de formation/vidéos/quizz..

### **Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation :**

En amont de la formation : Analyse du besoin en formation, synthèse du projet et des attentes stagiaires Pendant la formation : Tests en contrôle continu : Test de positionnement initial et final/ évaluation tout au long de la formation puis test de positionnement final/ validation des attentes. Évaluation de la formation par le stagiaire à chaud puis à froid 6 mois plus tard pour mesurer l'impact de la formation sur le développement des compétences et la pratique professionnelle.

### **Formalisation à l'issue de la formation :**

Une attestation de formation est remise au(x) stagiaire(s) en fin de formation où sont mentionnés les objectifs, la nature et la durée de l'action ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis de formation. Une attestation d'assiduité concernant la partie e-learning (100% de l'activité réalisée) pourra être transmise à la demande (stagiaires/partenaires finançant la formation /employeur) Dans le cas d'une formation certifiante : Formation avec option de certification

### **Accessibilité :**

Vous êtes en situation de handicap, nous sommes là pour répondre à vos besoins et soutiendrons votre parcours d'évolution professionnelle et le développement de vos compétences en adaptant nos formations si nécessaire, qu'elles soient à distance ou en présentiel. Pour cela vous pouvez vous rapprocher du référent handicap pour étudier votre projet

### **Inscriptions:**

[S'inscrire à la formation](#)

## Points forts de la formation:

- ✓ Avantages de la formation à distance : Pas de contrainte géographique, vous gagnez du temps et vous vous formez tranquillement et confortablement chez vous ou sur votre lieu de travail
- ✓ Avantages de la transmission opérationnelle : Les méthodologies utilisées sont pensées sous forme de « boîtes à outils » /fiches process ou trames pré-établies, opérationnelles et directement transférables e situation professionnelle
- ✓ Avantages de la formation collective, en présentiel comme à distance : Des échanges riches d'enseignements et d'expériences partagées entre participants, des pairs ou des collaborateurs dans les équipes de travail

## Formatrice :



### Laurence GOUEL,

dirigeante de l'organisme de formation R&S formation, consultante et formatrice,  
15 ans d'expérience dans l'accompagnement des dirigeants d'entreprises et leurs équipes

09.52.07.96.61

[contacter@s-conseil-formation.fr](mailto:contacter@s-conseil-formation.fr)

## LIGHT

### 500€

**3H30 de e-learning  
formation accessible pendant 1 mois**

## BASE

### 900€

**3H30 de e-learning  
4h00 de mentorat avec un  
professionnel expert  
Formation accessible pendant 2 mois**