

Manager sereinement : gestion du stress pour managers



Être manager, c'est aussi faire face à une pression constante pouvant devenir impactante sur la prise de décision et le bien-être de toute l'équipe. Et si nous transformions cette pression en force positive ?

Public cible :

Direction, infirmier(e) en chef, cadre de santé, responsables régionaux, responsables d'équipe en charge de l'implémentation d'un projet impactant

Objectifs :

- Identifier et comprendre les sources de stress au travail.
- Acquérir des techniques concrètes de gestion du stress pour un meilleur équilibre
- Améliorer son efficacité et son leadership en réduisant l'impact du stress sur la prise de décision

Contenu :

- Le stress et les émotions du manager
 - Pourquoi parler de stress aujourd'hui ?
 - A la découverte des émotions, piloter ses émotions avec la méthode IACA
 - Parlons de vos batteries !
 - Définition du stress
 - Identification des sources de stress potentielles : les stresseurs
 - Mesurons votre niveau de stress et évaluons vos facteurs de stress
 - Les réactions sous stress
 - Stress interne vs stress externe
 - Comment en sortir ? : outils et solutions pratiques au stress
 - Passage à l'action → Création d'une fiche-outil personnelle
 - Orientée solutions actionnables
 - Guidage et conseils dans l'élaboration de votre fiche-action,
 - Réflexions collectives et échanges entre pairs
- Le stress et les émotions de l'équipe
 - Les sources de stress de mon équipe
 - Outils de pilotage du stress de mon équipe
 - Apprendre à mieux communiquer pour réduire le stress lié aux conflits en équipe : place à l'assertivité !
 - Découverte de l'écoute active et de l'écoute empathique
 - La posture de leader dans les situations de stress
 - Mises en situations de gestion d'équipe sous stress
 - Outils de management : exercices d'intelligence collective

Méthodologie :

- Echanges, ludopédagogie et ateliers pratiques seront utilisés durant cette journée de formation afin de soutenir les éléments théoriques de base
- Débriefing, feedbacks constructifs, échanges entre pairs et appel à l'intelligence collective

En pratique :

- Formation en 1 journée de 9h00 à 16h30
- Centre de formation, Formations Repère, 2 rue de la Maîtrise, 1400 Nivelles
- Prix de 95 € TVAC par personne