

# stress au travail

## ... gérez le stress de vos équipes



**Managers, cette situation vous concerne. Où en est votre entreprise, comment se porte votre équipe ?**

**A force de booster les objectifs, de produire plus en moins de temps, de manager dans l'urgence, de communiquer par email, de brouiller les repères dans la valse des fusions et des acquisitions... à force, à force, ils se sont épuisés et même les plus toniques y ont perdu leur "peps".**

C'est maintenant l'heure de l'addition : démotivation, absentéisme, démission, turn-over, désinvestissement, dépression, burn-out, suicide... Le prix à payer peut être très cher, pour vous comme pour eux. Il est de votre responsabilité d'intervenir.

**50 à 60% de l'absentéisme sont engendrés par le stress professionnel**

*En France, on commence à oser parler de suicide pour raisons de travail*

*Au Japon le Karoshi, "épuisement au travail" a tué 157 personnes en 2005*

*Par ailleurs, certains pays comme le Canada, ont mis en place une certification "Entreprise et santé". Seriez-vous en mesure de l'obtenir ?*

### OBJECTIFS

- Savoir mesurer le niveau de stress de son équipe
- Comprendre les mécanismes, vecteurs et conséquences du stress
- Savoir anticiper la situation et protéger ses collaborateurs
- Savoir intervenir de façon adaptée et durable

### DURÉE

Cette formation dure 2 jours

### LE PLUS PÉDAGOGIQUE

Dans cette formation, nous utilisons :

- les échanges, pour mener l'analyse et la réflexion
- le calme, pour bâtir les plans d'action
- les exercices pratiques, pour découvrir les techniques
- les jeux de rôle, pour apprendre à mieux communiquer sous stress

### PERSONNES CONCERNÉES

**Ce stage s'adresse aux managers qui ont conscience qu'une part du stress de leur équipe dépend d'eux et qu'ils doivent améliorer la situation**

Groupes : 10 participants maximum

### CONTENU

#### Identifier

- Les symptômes et la grande palette des réactions individuelles
- Prendre une mesure objective du niveau de stress de l'équipe

#### Comprendre

- Les mécanismes (biologiques, psychologiques et comportementaux)
- Les dégâts causés par le stress pour l'individu, le manager, l'entreprise
- Le rôle du manager (déclencheur et/ou caution du système)
- Le rôle préventif et curatif du manager dans la problématique du stress

#### Prévenir

- Réflexion collective et plans d'action (Répartition des charges / Organisation du travail / Hygiène de vie / Fixation des objectifs / Renforcement positif / Tolérance / Équité / Gestion des conflits / Communication humaine / Respect des individus / Gestion des priorités)

#### Intervenir

Les outils du manager :

- Les techniques individuelles accessibles (relaxation / respiration / lâcher prise / changer sa vision du monde)
- Les nouvelles habitudes pour le quotidien de l'équipe