

obe<sup>a</sup>



VENDREDI 7 FEVRIER 2025

[www.obea.fr](http://www.obea.fr)

## La gestion du stress de son équipe

### OBJECTIFS

- Identifier et analyser les situations génératrices de stress pour son équipe
- Développer la communication et s'approprier des techniques de gestion du stress

### PUBLIC

Personnels d'encadrement

### PROGRAMME

#### 1- Identifier la notion de stress

- Définition psychologique et physiologique :
  - Savoir identifier le conflit, l'agressivité, la peur et le stress
  - Phase d'alarme, de résistance, d'épuisement
  - Le burn out
- Les facteurs de stress dans une équipe
- L'équipe de travail au quotidien :
  - Les notions de conflit, d'agressivité et d'orgueil dans le groupe
  - Notion de dynamique des groupes
  - Le stress chez ses collaborateurs

#### 2- Intégrer les émotions en milieu professionnel

- Comprendre les réactions émotionnelles de chacun
- Impact sur les relations et la performance de chacun de l'équipe
- Transformer les émotions perturbantes en émotions constructives
- Débloquer les situations tendues
- Optimiser les relations de travail

#### 3- Développer des comportements positifs

- Adopter une attitude communicante :
  - Ecoute active
  - Comprendre avec empathie
  - Les limites et son positionnement dans la relation professionnelle
- La reconnaissance :
  - Les signes de reconnaissance
  - Le processus de reconnaissance

### TOUTES LES SESSIONS