LUNDI 21 AVRIL 2025

www.obea.fr

MAN66	2 jour(s)	Coût non défini

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