

obe^a



VENDREDI 7 FEVRIER 2025

www.obea.fr

Manager, renforcez votre résistance à la pression

OBJECTIFS

- Décrypter ses propres réactions face à la pression et au stress
- Adopter son style de management en fonction de la situation
- Faire preuve de sang-froid afin de minimiser le stress et faire face aux tensions professionnelles

PUBLIC

Cadres tous secteurs

PROGRAMME

1- Rappels sur les composantes du stress en situation professionnelle

- Définition, causes et conséquences
- Identifier sa capacité de résistance à la pression
- Les effets du stress sur le comportement du manager

2- Les différentes pressions qui s'exercent sur le manager

- Analyse des sources de pression, ascendantes et descendantes
- L'organisation du travail, un facteur de stress
- L'environnement économique, social ou organisationnel
- Le stress personnel

3- Choisir des méthodes adaptées à la situation

- Etablir un diagnostic de ce qui doit être fait
- Explorer les différentes stratégies pour faire face à la pression
- Déterminer la ligne de conduite à adopter
- Reconnaître les domaines où un soutien est nécessaire
- Mettre en Œuvre un plan d'action

4- Gérer ses émotions

- Dépasser son anxiété et reprendre son calme
- Maintenir sa motivation
- Savoir communiquer
- Utiliser de meilleures pratiques sous la pression

TOUTES LES SESSIONS