

Les objectifs de la formation ?

Autour d'un support ludique présenté sous forme de jeu pédagogique, l'objectif est que les participants :

- ▶ Comprennent ce qui dans la relation et l'organisation au travail peut être générateur de stress pour eux, et pour leur équipe,
- ▶ Mesurent les enjeux et les responsabilités légales des managers
- ▶ Sachent détecter les signes de stress et de souffrance, en identifier les sources, en parler,
- ▶ Identifient les moyens d'agir et de mettre en oeuvre des actions, outils et comportements garants d'un mieux-être au travail

Le contenu ?

Ce qu'il faut savoir sur le stress

- ▶ Qu'est-ce que le stress - Les approches du stress : biologiques et psychologiques- Les conséquences pour la personne
- ▶ Les fausses idées concernant le stress

Stress et législation

- ▶ Loi, accords concernant le stress et le harcèlement. La responsabilité du manager

Comment, en tant que manager, diagnostiquer et prévenir le stress

- ▶ Les outils de diagnostic
- ▶ Comment réagir ? Comment mettre en place un plan d'action ?

Le public ?

Cette formation est destinée :

- ▶ à des personnes en situation d'encadrement (directeurs, adjoints de direction, responsables d'équipe, ...)
- ▶ Taille du groupe : 9 à 12 personnes

Des baromètres du stress chez les collaborateurs

altitudes

Des quiz et exercices

SUIVI DU NIVEAU DE STRESS

ANALYSE DE CLIMAT DE TRAVAIL ACTUEL, DANS VOTRE ÉQUIPE

Baromètre de stress pour Jérôme, Catherine, Frédéric, et Nast. Le baromètre mesure le niveau de stress sur une échelle de 1 à 5. Les baromètres sont accompagnés d'un questionnaire d'analyse de climat de travail.

Les

facteurs de stress

- ▶ L'organisation du travail : Réinterrogeons notre organisation. Que puis-je changer à mon niveau pour travailler dans des conditions plus satisfaisantes ?
- ▶ Les tâches : le contenu du travail : agi / subi
- ▶ Les relations de travail : En quoi un mode de management est-il stressant ? Suis-je condamné à subir un collègue irrespectueux ? Un hiérarchique autoritaire ? Des règles de fonctionnement floues ? - Le harcèlement
- ▶ L'environnement physique : Comment nous réapproprier notre environnement de travail ?
- ▶ L'environnement socio-économique

Développer une posture anti-stress

- ▶ Les éléments clés de la réduction du stress

Des situations et questions permettant à chacun de comprendre et se positionner

Carte n° 2
Père d'un client.
Du fait d'un problème récurrent de qualité, un client impatient annule ses commandes pour le prochain semestre.

Carte n° 4
Netballie vous fait partager sa satisfaction. Elle a réussi à dire non à un collègue d'un autre service qui lui demande régulièrement de réaliser des travaux à la dernière minute, et malgré ses tentatives de négocier, Nathalie n'a pas flanché.
Impact : + 5 points de stress

Carte n° 5
Des techniciens du bureau des méthodes sont venus chronométrer vos collaborateurs.
Replaces dans votre ordre d'opération les 3 phases de stress suivantes :
A. phase d'épuisement
B. phase de lutte
C. phase de fuite
Reprenez vos conditions normales, le tout réglé en flux tendu : l'air et la lumière, la qualité, l'ambiance, le calme, l'attention, la capacité d'ajustement, la concentration, la capacité de répondre au passage à l'action.
L'épuisement survient quand la personne est dans l'incapacité de faire face au stress.
Impact : +1-5 points de stress